



Høgskolen i **Hedmark**

Avdeling for folkehelsefag

Ingvild Skirbekk Sagmoen

Masteroppgave

”Det er sporty!”

En kvalitativ studie om opplevelsen av fysisk aktivitet blant unge voksne med utviklingshemming

“It’s sporty!”

A qualitative study about perception of physical activity among young adults with
intellectual disability

Master i folkehelsevitenskap

2016

Samtykker til utlån hos høyskolebiblioteket

JA ☒ NEI ☐

Samtykker til tilgjengeliggjøring i digitalt arkiv Brage

JA ☒ NEI ☐

Innholdsfortegnelse

TABELLISTE	V
NORSK SAMMENDRAG	VI
ENGELSK SAMMENDRAG (ABSTRACT)	VII
FORORD	VIII
1. INNLEDNING	1
1.1 UTVIKLINGSCHEMNING OG FYSISK AKTIVITET.....	1
1.2 BAKGRUNN FOR VALG AV TEMA	5
1.3 PROBLEMSTILLING	6
1.4 PRESISERING OG AVGRENSNING AV PROBLEMSTILLINGEN	6
1.4.1 Lett og moderat utviklingshemming.....	7
1.4.2 Oppgavens oppbygging	8
2. TEORETISK REFERANSERAMME	9
2.1 TIDLIGERE FORSKNING	9
2.2 TEORETISKE PERSPEKTIVER PÅ UTVIKLINGSCHEMNING	12
2.2.1 Fysisk aktivitet og bevegelse.....	13
2.2.2 Selvbestemmelse, medvirkning og deltakelse	14
2.2.3 Sosial kognitiv teori.....	16
2.2.4 Opplevelse av sammenheng	18
2.3 STØTTEKONTAKT	20
3. METODE	22
3.1 VITENSKAPSTEORETISK FORANKRING	22
3.2 KVALITATIVT DESIGN	22
3.2.1 Forskerens forforståelse	23
3.3 PRAKTISK GJENNOMFØRING AV STUDIEN.....	24
3.3.1 Populasjon og utvalg	24
3.3.2 Rekruttering.....	25
3.3.3 Samtykkekompetanse.....	25
3.3.4 Datainnsamling	26
3.3.5 Data-analyse.....	30
3.3.6 Etiske overveielser	33
4. RESULTAT	36
4.1 KROPPSLIG OG FØLELSESMESSIG BALANSE	40
4.1.1 Trening gir glede.....	40
4.1.2 Mestringsforventning	41
4.2 VARIERT AKTIVITET.....	42
4.2.1 Lystbetonte aktiviteter.....	42
4.2.2 Tilgang til utstyr og fasiliteter.....	43
4.3 TRENING OG SAMVÆR MED ANDRE	44
4.3.1 Engasjerte nærpåersoner	44

4.3.2	<i>Rollemodeller</i>	46
4.3.3	<i>Fysisk aktivitet som sosial arena</i>	46
4.3.4	<i>Framtidstanker</i>	47
4.4	ALNETID.....	47
4.4.1	<i>Indre ro</i>	47
4.4.2	<i>Bearbeidelse av tanker og følelser</i>	48
4.5	OPPSUMMERING	48
5.	DISKUSJON	50
5.1	RESULTATDISKUSJON.....	50
5.2	METODEDISKUSJON	63
6.	KONKLUSJON	69
	REFERANSER	71

Tabelliste

Tabell 1. Demografisk data.....	37
Tabell 2. Oversikt over tema, kategorier og sub- kategorier	38
Tabell 3. Eksempel på analyseprosessen	39

Norsk sammendrag

Tittel: ” Det er sporty!”

Hensikt: Studiens har til hensikt å beskrive hvordan unge voksne med utviklingshemming opplever moderat grad av fysisk aktivitet. Dette utdypes gjennom underspørsmålene hva som motiverer til moderat fysisk aktivitet, hva kan gi aktivitetsglede og hvordan kan fysisk aktivitet opprettholdes. Studien kan være nyttig for å kunne igangsette tilpassede tiltak for å øke fysisk aktivitet hos personer med utviklingshemming.

Teori: Sosial kognitiv teori er lagt til grunn for å forklare ulike motivasjonsfaktorer til fysisk aktivitet. Opplevelse av sammenheng gjennom elementene meningsfullhet, håndterbarhet og bekreftbarhet er benyttes i tolkning og analyse av hvordan deltakerne opplever og håndterer ulike stressfaktorer knyttet til problemstillingen.

Metode: En kvalitativ studie med et fenomenologisk perspektiv. Strategisk utvalg på sju informanter mellom 18- 26 år. Kvalitativt eksplorerende intervju og deltagende observasjon ble benyttet som datainnsamlingsstrategier. Transkriberte intervjuer og feltnotater fra observasjon ble analysert ved bruk av kvalitativ innholdsanalyse.

Konklusjon: Deltakerne knyttet positive opplevelser til moderat grad av fysisk aktivitet. Aktiviteter deltakerne var godt kjent med ga høy grad av mestringsforventning og motivasjon til fysisk aktivitet. Aktivitetsglede oppnås særlig gjennom lekbasert aktivitet sammen med andre. Familie, engasjerte medarbeidere og støttekontakt er viktig støttespillere for deltakelse og opprettholdelse. Mannlige medarbeidere eller andre nærpersoner er ofte rollemodeller og øker deltakerens engasjement i trening. Fysisk aktivitet kombinert med musikk gir ofte økt intensitet i treningen og benyttes som en mestringsstrategi for bearbeidelse av tanker og følelser.

Nøkkelord: utviklingshemming, fysisk aktivitet, folkehelse, motivasjon

Engelsk sammendrag (abstract)

Title: "It's sporty!"

Aim: The aim of the study was to describe the perception of physical activity among young adults with intellectual disability. The aim elaborates through the questions, what gives motivation to be physical active, which contributing factors give a sense of joy through physical activity, and how to maintain physical activity? The study can be useful to adapt and facilitating increased physical activity for people with intellectual disability.

Theory: Social cognitive theory has been used to describe motivation factors in physical activity. Sense of coherence with the elements, meaningfulness, manageability, and comprehensibility have been used to interpreting the participant's perception about different stress factors related to the issue.

Method: A qualitative study with a phenomenological perspective. The sample is strategic with seven participants in age 18- 26. The data was collected with an explorative face to face interview and participated observation. Transcribed interviews and field notes from observation have been analysed with qualitative content analysis.

Conclusion: Participants related positive perception to moderate physical activity. High degree of self- efficacy and motivation for physical activity was achieved in activities the participant was familiar with. Sense of joy in physical activity were particularly achieved in play games with others, like games outdoors or in the swimming pool. Family, care staff and support persons are important for participation and for maintaining physical activity. Male care staff or significant other is often role models and increases the participant's involvement in training. Physical activity combined with music often provide increased intensity in training and is used as a coping strategy for processing thoughts and emotions.

Keywords: Intellectual disability, physical activity, public health, motivation

Forord

Etter fem år med folkehelsestudier ved Høgskolen i Hedmark, er dagen kommet hvor jeg er klar for å sette en foreløpig sluttstrek for studier. Det har vært interessante og lærerike år. I løpet av de to siste årene ble masterstudiene kombinert med arbeid blant unge voksne med utviklingshemming. Dette ga meg tilgang til et felt jeg hadde lite kjennskap til, men som jeg ønsket mer kunnskap om.

En stor takk rettes til mine sju informanter i prosjektet, deres glede, ærlighet og ekthet tar jeg med meg videre. Takk til min arbeidsplass som la til rette for at prosjektet lot seg gjennomføre.

Tusen takk til min mann og mine tre sønner. Deres tålmodighet og støtte har vært avgjørende for at jeg har kommet i havn med dette prosjektet. Tilslutt en stor takk til min veileder Sevald Høye, som har bidratt med gode innspill, konkrete og konstruktive tilbakemeldinger.

Elverum 20. Mai 2016

Ingvild Skirbekk Sagmoen

1. Innledning

Dette prosjektet omhandler unge voksne personer med utviklingshemming og deres opplevelse av fysisk aktivitet. Folkehelse blir ofte knyttet opp mot forebygging av sykdom gjennom en sunn livsstil som blant annet innebærer å være fysisk aktiv. Personer med utviklingshemming er ofte prisgitt at andre taler deres sak og er ofte avhengig av at andre kan gi tilrettelagt informasjon om ivaretagelse av egen helse. Dette prosjektet har en kvalitativ tilnærming hvor informantene selv er personer med utviklingshemming og forteller om sine opplevelser av fysisk aktivitet.

1.1 Utviklingshemming og fysisk aktivitet

Å være i fysisk aktivitet kan favne vidt. Fra lette gåturer til å være aktive idrettsutøvere. Uavhengig av hvilke forutsetninger vi mennesker har er fysisk aktivitet et godt dokumentert virkemiddel for å fremme helsen, det gir overskudd og kan både forebygge og behandle en rekke diagnoser og tilstander (Helsedirektoratet, 2014). Fysisk aktivitet er definert som ”enhver kroppslig bevegelse produsert av skjelettmuskulaturen som resulterer i en vesentlig økning i energiforbruket utover hvilenivå” (Bouchard, Blair & Haskell, 2012, s 12, egen oversettelse). Voksne er anbefalt å være i moderat fysisk aktivitet i minst 150 minutt per uke. Moderat fysisk aktivitet innebærer å utføre aktivitet som gir raskere puls en vanlig (Helsedirektoratet, 2014). Personer med utviklingshemming kan ha større vanskeligheter med å ha høy nok intensitet og det kan være vanskelig å være fysisk aktiv regelmessig fordi de kan ha en manglende forståelse av hensikt og motivasjon (Rise & Viken, 2009).

I *Folkehelse rapporten 2014* (Grøholt, Hånes & Reneflot, 2014) vises det til at kun 30 prosent av den voksne befolkningen i Norge når målene om moderat fysisk aktivitet per uke. Personer med utviklingshemming viser seg i større grad å være mer inaktive enn den øvrige

befolkningen og er mer utsatt for livsstilsrelaterte sykdommer. Inaktivitet alene, er den største risikoen for livsstilsrelatert sykdom hos personer med utviklingshemming (Robertson et al., 2000).

Utviklingshemming er en form for kognitiv funksjonsnedsettelse som er medfødt eller oppstår tidlig i et barns liv. I Norge benyttes det internasjonale diagnosesystemet ICD-10 for å fastsette den medisinske diagnosen psykisk utviklingshemming (Nasjonalt kompetansemiljø for utviklingshemming [NAKU], 2016). Eknes (2014) skriver at i de fleste sammenhenger, bør en benytte begrepet utviklingshemming framfor psykisk utviklingshemming. Utviklingshemming som begrep vil bli benyttet i denne oppgaven. Det har siden 1990- tallet vært vanlig å benytte begrepet utviklingshemming i Norge og i internasjonal litteratur benyttes ofte intellectual disability (Simonsen, 2015). World Health Organization definerer intellectual disability som

”en betydelig redusert evne til å forstå ny og sammensatt informasjon og til å tilegne seg og anvende nye ferdigheter. Dette fører til dårligere mulighet for sosial uavhengighet. I tillegg til helseforhold og funksjon hos den enkelte, er omgivelsenes påvirkning og støtte avgjørende for mulighetene til deltakelse og samfunnsmessig inkludering”

(World Health Organization [WHO], 2015, egen oversettelse).

I Norge er det registrert om lag 21000 personer med utviklingshemming (Barne-, ungdoms- og familiedirektoratet, 2015). Personer med utviklingshemming har ofte dårligere språklig forståelse og manglende grad av sosiale ferdigheter (NAKU, 2016). Av den grunn kan det være vanskeligere å forstå anbefalinger og tilegne seg informasjon om blant annet fysisk aktivitet. I rapporten *Fysisk aktivitet og sedat tid blant voksne og eldre i Norge* (Helsedirektoratet, 2015), nevnes det at kunnskapen om viktige faktorer for å være i fysisk aktivitet er av betydning for å kunne tilrettelegge og utvikle tiltak som fremmer fysisk

aktivitet i befolkningen. På nasjonalt nivå kjenner vi lite til hvilke faktorer som bidrar til, og hva som hemmer eller er barrierer til fysisk aktivitet for personer med utviklingshemming (Ingebrigtsen & Aspvik, 2007). Til tross for dette påpekes det i flere statlige dokumenter, behovet for ekstra stimulering og tilrettelegging til fysisk aktivitet for personer med utviklingshemming (Meld. St. 45 (2012-2013); Meld. St. 19 (2014-2015); St. Meld. 40 (2002-2003)).

Mæland (2012) påpeker at helsefremmende arbeid i første rekke handler om å styrke befolkningens helse. Ottawa- charteret som ble utarbeidet i 1986, er å betrakte som et utgangspunkt og selve grunnlaget for dagens helsefremmende arbeid. Det helsefremmende arbeidet forklares som en prosess som skal gjøre individer eller grupper i stand til å få virkeliggjort sine forhåpninger, tilfredsstille egne behov og endre eller mestre sitt miljø. (Mæland, 2012; World Health Organization, 2015). WHO (2014) påpeker mangelen på helsefremmende arbeid og forebyggende aktiviteter knyttet til personer med nedsatt funksjonsevne. Det er ønskelig at det utarbeides strategier for å sikre at personer med nedsatt funksjonsevne får kunnskap om egne helsemessige forhold, og at helsepersonell støtter opp om rettigheter og muligheten til å leve et verdig liv.

I dagens samfunn er det et økende fokus på at personer med utviklingshemming skal sikres medvirkning i alle livets faser og forhold. For enkeltindividet med utviklingshemming og for gruppen som helhet vil det være av betydning å bli inkludert i forskning og folkehelsearbeid for å sikre en best mulig tilrettelegging for ivaretagelse av egen helse.

Flere kunnskapsoppsummeringer viser til flere faktorer for den generelle befolkningen som har sammenheng med fysisk aktivitet. Personlige, sosiale og miljømessige faktorer antas å spille en rolle når det gjelder tilpassing og vedlikehold av gode aktivitetsvaner. Faktorer som arv, alder, kjønn, sivil status og vekt har vist seg å være de mest konsistente faktorene

som påvirker fysiske aktivitetsvaner. I tillegg påvirkes fysiske aktivitetsvaner av modifiserbare faktorer. Blant annet mestringsforventning gjennom håndtering av barrierer for fysisk aktivitet, grad av opplevd selvkontroll og holdninger til fysisk aktivitet, sosial støtte fra familie og venner samt strukturelle faktorer som tilgang til aktivitetsfremmende nærmiljø (Helsedirektoratet, 2015). Det er rimelig å anta at de samme faktorene vil gjelde for personer med utviklingshemming, men i tillegg vil det være et behov for en særlig tilrettelegging.

I Folkehelseloven (2011) kapittel 1 § 1 står det:

”Formålet med denne loven er å bidra til en samfunnsutvikling som fremmer folkehelse, herunder utjevner sosiale helseforskjeller. Folkehelsearbeidet skal fremme befolkningens helse, trivsel, gode sosiale og miljømessige forhold og bidra til å forebygge psykisk og somatisk sykdom, skade eller lidelse.”

Videre nevnes det at loven skal sikre at kommuner, fylkeskommuner og statlige helsemyndigheter igangsetter tiltak og samordner virksomheten i folkehelsearbeidet på en forsvarlig måte. Et systematisk og langsiktig folkehelsearbeid skal sikres gjennom loven.

Til tross for Folkehelselovens formål og hensikt, finnes det lite med konkrete tiltak og forskningsbasert kunnskap som omhandler personer med utviklingshemming og folkehelse. Forskning hvor personer med utviklingshemming selv er informanter som vedrører folkehelse og særlig fysisk aktivitet er i mindretall.

For å kunne bidra til å tette noe av kunnskapsgapet har studien til hensikt å beskrive hvordan unge voksne med utviklingshemming opplever fysisk aktivitet. På sikt er det ønskelig at studien kan bidra til å igangsette tilpassede tiltak som kan øke fysisk aktivitet hos denne gruppen. Det anses dermed som viktig at personer med utviklingshemming blir hørt i prosessen og blir derfor benyttet som informanter i studien.

1.2 Bakgrunn for valg av tema

Bakgrunnen for valgt prosjekt er at jeg etter en treårig bachelorutdanning startet å arbeide som folkehelsearbeider på et helhetlig døgntilbud for ungdom og unge voksne med lett til moderat utviklingshemming. Gjennom utdannelsen hadde jeg ingen spesifikk kjennskap til fysisk aktivitet knyttet opp mot utviklingshemming. Jeg oppdaget at motivasjon til fysisk aktivitet samt betydningen av og forståelsen for hva fysisk aktivitet er, oppfattes ulikt av så vel beboere som medarbeidere ved døgntilbudet. Med utgangspunkt i at personer med utviklingshemming oftere er inaktive enn den generelle befolkningen fikk jeg ideen til å se nærmere på hvordan fysisk aktivitet oppleves, hva som motiverer samt hva som kan oppfattes som barrierer. Jeg ble nysgjerrig på om det er spesielle faktorer som gir en økt aktivitetsglede. I tillegg til å være masterstudent i folkehelse har jeg fortsatt min arbeidstilknytning til det aktuelle stedet, dette har gitt meg tilgang til feltet og prosjektet har blitt gjennomført på min arbeidsplass.

Studien har til hensikt å kartlegge hvordan personer med utviklingshemming opplever moderat grad av fysisk aktivitet. I studien knyttes moderat fysisk aktivitet opp mot de *Nasjonale anbefalinger for fysisk aktivitet og stillesitting* (Helsedirektoratet, 2014) om minst 150 minutters moderat fysisk aktivitet hver uke.

1.3 Problemstilling

Prosjektets problemstilling

Hvordan opplever unge voksne med utviklingshemming, moderat grad av fysisk aktivitet?

Følgende underspørsmål utdyper problemstillingen:

- Hva motiverer til moderat fysisk aktivitet?
- Hva kan gi aktivitetsglede?
- Hvordan kan fysisk aktivitet opprettholdes?

1.4 Presisering og avgrensning av problemstillingen

Studien omhandler unge voksne i alderen 18 – 26 år med lett til moderat grad av utviklingshemming. Alle deltakerne i studien er oppvokst i Norge og begge kjønn er representert i undersøkelsen. Informantene er ferdig i videregående opplæring og er midlertidig bosatt i et bo og arbeidstreningsfellesskap. Bo og arbeidstreningsfellesskapet ligger landlig plassert på en gård. Den midlertidige bosettingen innebærer en gradvis tilnærming fra å bo sammen med foreldre/- foresatte til å bo alene. Det vil si at ukedagene samt annenhver helg tilbringes på bo og arbeidstreningsfellesskapet. Informantene reiser hjem til foreldre eller andre foresatte de øvrige helgene samt i ferier. For å kunne være beboer og i arbeidstrening må vedkommende kunne fungere i gruppe med tre til fire personer og ikke ha sammensatte atferdsvansker eller utagering. I tillegg må vedkommende til en viss grad være fysisk selvhjulpen og ikke ha vesentlige fysisk funksjonshindringer.

Det kan være flere aspekter som påvirker hvor fysisk aktive personer med utviklingshemming er. For at ikke omfanget av prosjektet skal bli for stort innenfor gitte

rammer, har jeg valgt å fokusere på motivasjon, aktivitetsglede og mulighet for opprettholdelse av fysisk aktivitet. Andre mulige aspekter blir kun nevnt i korte trekk.

1.4.1 Lett og moderat utviklingshemming

Personer med utviklingshemming er en uensartet gruppe bestående av personer med ulike personligheter, egenskaper og diagnoser et cetera. Felles for diagnosen er kognitiv nedsatte ferdigheter, utover dette vil det være ulik grad av utfordringer i forhold til språk, motorikk, sosial kompetanse og i hvilken grad en klarer dagligdagse aktiviteter. Diagnosen deles vanligvis inn i fire kategorier, lett, moderat, alvorlig og dyp utviklingshemming (NAKU, 2016). Oppgaven omhandler personer med lett og moderat grad av utviklingshemming og disse blir i korthet beskrevet.

Lett utviklingshemming

Personer med lett utviklingshemming tilegner seg språk noe sent, de fleste mestrer dagligtale og kan delta i samtaler og intervju. De fleste er selvstendige i egenomsorg som blant annet å spise, kle på seg og hygienisk egenpleie. I tillegg innehar de fleste praktiske og huslige ferdigheter. Mange vil ha problemer med teoretisk arbeidsoppgaver som blant annet lesing og skriving. Det kan også foreligge følelsesmessig og sosial umodenhet som medfører problemer med å tilpasse seg kulturelle tradisjoner og forventninger (NAKU, 2016).

Moderat utviklingshemming

Personer med moderat utviklingshemming har sent utviklet språkforståelse og språkbruk. Endelig språkbruk vil vær begrenset. Noen vil trenge tilsyn hele livet fordi motoriske ferdigheter og evne til egenpleie er begrenset. De har ofte reduserte skoleferdigheter men noen kan lese, skrive og telle. Flere utvikler evnen til å etablere kontakt, kommunisere samt delta i enkle aktiviteter. Tilleggs lidelser som epilepsi, autisme, tilstander i nervesystemet samt fysiske funksjonshindringer er vanlig. En helt fullstendig uavhengighet som voksen oppnås

sjeldent men mange kan utføre enkelt manuelt arbeid så lenge oppgavene er strukturert og godt ledet. Evne til bevegelse og fysisk aktivitet er til stede (NAKU, 2016).

Nærpersoner

Nærpersoner benyttes ofte som begrep på personer som er nært knyttet opp mot en person utover for eksempel nærmeste pårørende som foreldre/- foresatte. I denne oppgaven benyttes begrepet nærpersoner om annen nær familie samt personale og andre medarbeidere som er knyttet tett opp mot og arbeider nært med personen med utviklingshemming. Begrepet erstatter i denne oppgaven begrepet signifikante andre.

1.4.2 Oppgavens oppbygging

Oppgaven er inndelt i seks hovedkapitler. Første kapittel er innledning som omhandler fysisk aktivitet i et folkehelseperspektiv knyttet opp mot personer med utviklingshemming. Studiens hensikt, bakgrunn for valg av tema og problemstilling avslutter kapittelet. Kapittel to omhandler tidligere forskning og relevant teoretisk bakgrunn som ligger til grunn for analysen. Tidligere forskning på feltet, perspektiver på utviklingshemming samt sosial kognitiv teori og opplevelse av sammenheng blir belyst. I kapittel tre blir metodisk fremgangsmåte presentert og etiske overveielser i studien avslutter kapittelet. Studiens funn blir presentert i kapittel fire. Kapittel fem inneholder en diskusjon av resultat og metode knyttet opp mot relevant teoretisk bakgrunn og forskning. I kapittel seks avsluttes oppgaven med studiens konklusjon og betraktninger om implikasjoner og videre forskning på feltet.

2. Teoretisk referanseramme

Utviklingshemming som forskningsmessig interessefelt har pågått en stund, men primært har det handlet om medisinsk forskning. Rundt midten av 1960 tallet var Bengt Nirje og Nils Erik Bank- Mikkelsen aktive i kampen for å sikre personer med utviklingshemming gode og normaliserte levekår og livskvalitet. En klassisk studie igangsatt av Edgerton i 1967 besto i å intervju personer med utviklingshemming om deres hverdagsliv i forbindelse med utskrivning fra institusjon. Likevel har forskning hvor informantene selv har hatt utviklingshemming aldri vært dominerende (Ellingsen & Gjærum, 2010). Når det gjelder utviklingshemming og fysisk aktivitet er dette et felt hvor det er viet lite forskningsmessig oppmerksomhet både i Norge og internasjonalt (Ingebrigtsen & Aspvik, 2009). I internasjonal forskning på folkehelse er personer med utviklingshemming ofte ekskludert til tross for et stort behov for mer forskningsbasert kunnskap om forhold knyttet opp mot personer med utviklingshemming sin helse. Ofte skyldes ekskluderingen strenge inkluderingskriterter og vanskeligheter i forhold til informert samtykke (Brooker et al., 2015).

Denne studien ser på utviklingshemming og fysisk aktivitet på et begrenset utvalg i Norge. Det er forsøkt å knytte opp både internasjonal, skandinavisk og nasjonal litteratur opp mot studien. Det er flere interessante aspekter som trolig vil påvirke grad av fysisk aktivitet, men kapittelet konsentrerer hovedsakelig teoretisk referanseramme opp mot hva som kan motivere til fysisk aktivitet, hva som kan gi aktivitetsglede og hvordan en kan opprettholde fysisk aktivitet.

2.1 Tidligere forskning

Litteraturgjennomgangen viser at voksne med utviklingshemming er mindre aktive enn befolkningen for øvrig og mangel på regelmessig fysisk aktivitet er en signifikant risiko for

helseproblemer (Finlayson et. al, 2008; Peterson, Janz & Lowe, 2008). Faktorer som alder, bevegeslesproblemer, epilepsi, mangel på dagaktiviteter, inkontinens, leve i bofellesskap viser seg å være noen indikatorer på lavere grad av fysisk aktivitet (Finlayson et al., 2008).

Badia, Orgaz, Verdugo & Ullán (2013), fant i sin studie at tilgangen til utstyr og fasiliteter for fysisk aktivitet synes å påvirke aktivitet mer enn de personlige faktorene. Howie et al. (2012) beskriver at manglende transportmuligheter, sosial støtte og medbestemmelse er en stor barriere for å være fysisk aktiv for personer med utviklingshemming. Mindre enn halvparten av deltakerne i deres studie hadde tilgang til innendørs eller utendørs trening og manglet treningsutstyr i sitt bofellesskap. Kvelder og helger er spesielt inaktive perioder for voksne med utviklingshemming som lever i bofellesskap i lokalsamfunnet (Peterson, Janz & Lowe, 2008). Sammenlignet med andre studier hvor det er funnet at menn er mer aktive enn kvinner, fant deres studien ingen kjønnsforskjeller på aktivitetsnivået.

Personer med utviklingshemming viser en viss forståelse for hva god helse og en sunn livsstil er. Blant annet gjennom et sunt kosthold, trening og fysisk aktivitet, samt små mengder av alkohol og tobakk. Personene var kjent med konsekvensene av en usunn adferd, men barrierer som blant annet manglende sosial støtte, oppfattelse av risiko, stress og stressfulle situasjoner, transport, humør, alder og motivasjon ble identifisert som et hinder for å ha en sunn livsstil (Caton et al., 2012).

Stanish & Frey (2008), sin oversiktsartikkel gir et overblikk over strategier som blir benyttet for å fremme fysisk aktivitet hos personer med utviklingshemming. Det blir påpekt at personer med utviklingshemming ikke nødvendigvis er motivert for selv å søke opp muligheter for å være i fysisk aktivitet, slik at forsterkningsstrategier og høy grad av veiledning ofte blir benyttet for å fremme fysisk aktivitet. Familiemedlemmer, omsorgsytere og andre personer rundt personen med utviklingshemming, spiller en viktig rolle for å finne muligheter og for å kunne assistere i deltakelse i aktiviteter. Det påpekes videre at

omsorgsytere må ha kunnskap om fordelene med fysisk aktivitet og kjennskap til hvordan trening skal utføres på en sikker og trygg måte for at innsatsen skal opprettholdes. Tjenesteytere må bli trent på sikkerhet, aktivitetsendringer, instruksjonsstrategier, inklusjon og kommunikasjon for å kunne fremme fysisk aktivitet og deltakelse for personer med utviklingshemming.

Bergström, Hagströmer, Hagberg & Elinder (2013) utførte en intervensjonsstudie med formål om å forbedre kosthold, ernæring og nivå av fysisk aktivitet blant voksne med utviklingshemming bosatt i kommunalt bofellesskap. Det nevnes blant annet behovet for en målrettet innsats for å fremme en sunn helseatferd blant personer med utviklingshemming. I konklusjonen i denne studien vises det til at det kan være effektivt å inkludere fysisk aktivitet i personalets arbeidsrutiner.

Hutzler & Korensky (2010) oppsummerer i sin oversiktsartikkel at økt fysisk kondisjon og økt kunnskapsnivå om fysisk aktivitet gjennom mosjon og sportsaktiviteter ga en økt oppfatning av mestringsevne og økte personlige og sosiale ferdigheter. Fysisk aktivitet sammen med andre i samme situasjon, samt bruk av videoer og musikk var en positiv forsterker for å delta i treningsprogram.

En relativt ny norsk studie av Nordstrøm, Hansen, Paus og Kolset (2013), undersøkte fysisk aktivitetsnivå hos 87 personer mellom 16- 45 år med Down syndrom, Willams syndrom og Prader- Willi syndrom. Deltakere var rekruttert fra hele Norge og bodde enten hjemme hos foreldre eller i kommunalt bofellesskap. Kun tolv prosent av deltakerne i denne studien oppnådde de nordiske anbefalingene for fysisk aktivitet. Det var en klar overvekt av inaktivitet blant alle deltakerne i studien og flere kvinner enn menn var inaktive. Det ble ikke funnet signifikante forskjeller i aktivitetsnivå hos de som bodde hjemme hos foreldre mot de som bodde i kommunalt bofellesskap. Det konkluderes med behovet for et økt fokus på å

fremme fysisk aktivitet hos personer med utviklingshemming og flere undersøkelser på hvordan man best mulig kan tilrettelegge og motivere til fysisk aktivitet er nødvendig.

2.2 Teoretiske perspektiver på utviklingshemming

På 1980- og 1990 tallet var det stor oppmerksomhet både politisk og forskningsmessig, rundt dårlige levekår for personer med utviklingshemming. Etter tusenårsskiftet synes det som om personer med utviklingshemming har fått mindre fokus og det er stillere rundt deres livssituasjon og dette synes å påvirke negativt på deres levekår (Ellingsen & Sandvin, 2014).

Ansvarsreformen ble gjennomført i tidsperioden 1991- 1994, reformens hovedmål var å avvikle institusjonsomsorgen samt bedre og normalisere levekårene til personer med utviklingshemming. En bedring av deres boforhold, helse, arbeid, inntekt, utdanning og deltakelse i fritids og kulturaktiviteter var viktige innsatsområder. Reformen skulle gi mennesker med utviklingshemming en mulighet til å bo og leve selvstendig i tillegg til å ha en meningsfull og aktiv tilværelse i fellesskap med andre (Barne-, likestillings- og inkluderingsdepartementet, 2013). Reformen bedret levekårene på flere områder for personer med utviklingshemming. Tøssebro (2014) påpeker imidlertid et område som har skilt seg negativt ut. Fritiden viste seg å bli reformens taper og området hadde en klar negativ trend i form av redusert aktivitetsnivå. Spesielt aktiviteter som hadde et folkehelseaspekt, blant annet svømming, mosjon og turer i skog og mark hadde en klar nedgang. I 2010 økte likevel aktivitetsnivået noe, og det nevnes at satsninger de siste årene kan ha gitt resultater.

Personer med utviklingshemming kan mangle kunnskap om blant annet et sunt kosthold og betydningen av å være i fysisk aktivitet. Dette kan skyldes at opplysninger og informasjon ofte formidles gjennom materiell som ikke er tilpasset personer med utviklingshemming (NAKU, 2007).

I perioden 2008- 2010 samarbeidet Norsk forening for utviklingshemmede (NFU), Høgskolen i Nord- Trøndelag og tre nærliggende kommuner, Verdal, Inderøy og Namsos kommune om prosjektet, *"Lettere når jeg er aktiv"* (Haugenes, 2012). Prosjektet omhandlet en bevisstgjøring av betydningen av kosthold og fysisk aktivitet for personer med utviklingshemming. Både personer med utviklingshemming og deres støttepersoner var involvert i prosjektet. I prosjektets sluttrapport nevnes det blant annet at deltakerne i prosjektet i stor grad var prisgitt støttepersonene i hverdagen. Dette påvirket deres livsførsel og av den grunn vil støttepersoners kompetanse ha stor betydning for den enkeltes liv. Prosjektet erfarte også at tilgjengelighet til aktiviteter var begrenset og at idrettsaktiviteter bar preg av høyt prestasjonsfokus. Mange følte dermed at de ikke passet inn med mindre det var egne tilrettelagte lag eller klubber.

En tolv ukers kurs/-undervisningsplan med fokus på trening og kosthold for personer med utviklingshemming har blitt utviklet av Marks, Sisirak og Heller (2010). Kurs/-undervisningsplanen er basert på Banduras Sosial kognitive teori og har til hensikt å øke helsefremmende kompetanse hos personer med utviklingshemming. Gjennom økt kunnskap om helsefremmende adferd ligger det en mulighet for å øke personens mulighet for selvbestemmelse og medvirkning. Det påpekes at personer med mangelfull eller begrenset kunnskap om kropp og sykdom kan ha problemer med å se sammenhengen mellom ulike livsstilsfaktorer som for eksempel kosthold og fysisk aktivitet. Heller, Hsieh og Rimmer (2008) påpeker at et slikt opplegg bør inkludere både familie, personalet ved boliger og treningssenter for å kunne bidra til å møte utfordringene med en best mulig tilrettelegging.

2.2.1 Fysisk aktivitet og bevegelse

Den normale bevegelsesutviklingen skjer i et samspill med utvikling av sanser, persepsjon, emosjoner og kognisjon. Gjennom interaksjon mellom selve individet og oppgaven som skal

utføres, oppstår en bevegelse som igjen påvirkes av omgivelsene. Hos personer med utviklingshemming kan hjerneskaden forstyrre den motoriske utviklingen på ulike måter. Det er store variasjoner i blant annet fysisk funksjonsnivå. Enkelte har kun lette koordinasjon og balanseforstyrrelser mens andre kan ha minimale muligheter til viljestyrte bevegelser. Bevegelsesmønsteret hos ungdom og voksne med utviklingshemming kan ligne de man finner hos små barn, med blant annet nedsatt strekk i kroppen, gange med bøy i hofter, ankler og manglende diagonalt gangmønster. Ofte vil det være behov for tilrettelagte aktiviteter som er tilpasset personenes bevegelsesevne (Rise & Viken, 2009). Personer med utviklingshemming vil ha stor nytte av fysisk aktivitet fordi de har lavere motorisk ferdighetsnivå, er mer inaktive og har en hyppigere forekomst av overvekt enn hos gjennomsnittsbefolkningen (NAKU, 2007). Rise & Viken (2009), påpeker at hverdagen må preges av fokus på at personer med utviklingshemming skal få benyttet sine bevegelsesferdigheter med variasjon og repetering i samspill med omgivelsene. På denne måten kan en forebygge, opprettholde og fremme fysisk form, samt velvære.

2.2.2 Selvbestemmelse, medvirkning og deltakelse

Personer med utviklingshemming er en spesielt sårbar gruppe blant annet fordi de er avhengig av at andre taler deres sak (Innstrand, 2009). Samtidig er viktig at støttepersoner gir personer med utviklingshemming reelle muligheter til selv å være delaktig og inkludert i avgjørelser som omhandler deres liv og livssituasjon. Lorentzen (2007) påpeker at det er vanskelig å finne glede i livet hvis man opplever at andre til stadighet tar avgjørelser eller setter rammene for valg og muligheter uten at man har fått vært delaktig i prosessen.

Så langt det er mulig skal personer med utviklingshemming ha de samme valgmuligheten som andre. Selvbestemmelsesretten er viktig for menneskeverdet, egen identitet og selvutvikling. Likevel fører den kognitive funksjonsnedsettelsen til at personer

med utviklingshemming i mindre grad enn andre, ser hva slags valgmuligheter de har eller ser konsekvensen av de valgene de tar (Barne-, likestillings- og inkluderingsdepartementet, 2013). Evnen og muligheten til å ta beslutninger om egen helse og livsstil vil påvirkes av grad av funksjonsnedsettelse. Samtidig vil ikke alle beslutninger og valg kreve like store evner til kunnskap og forståelse, dermed er det både nødvendig og ønskelig at pårørende eller profesjonelle foretar vurderinger for å ivareta størst mulig grad av selvbestemmelse i en valgsituasjon (Lunde, 2009).

I helsefremmende arbeid blir ofte begrepet empowerment benyttet. Begrepet knyttes til ulike grupper som står i en avmaktsposisjon. Empowerment er en etablering av motmakt, som gjennom prosesser og aktiviteter kan styrke grupper og enkeltindividets selvkontroll på en slik måte at det opparbeides økt selvtillit, bedre selvilde, økte kunnskaper og ferdigheter (Askheim & Starrin, 2012). Empowerment stiller store krav til fagpersoner når personer med utviklingshemming er en målgruppe. For å kunne ivareta den enkeltes rett til å bestemme over sitt eget liv og fagpersoners ansvar for å gi den enkelte så god hjelp som mulig, bør kommunikative og relasjonelle ferdigheter hos fagpersonen stå sentralt i arbeidet med personer med utviklingshemming (Askheim, 2005). En reel selvbestemmelse vil først finne sted når en tilrettelagt kommunikasjon er igangsatt. Innstrand (2009) skriver at det må legges til rette for at informasjonen blir tolket innenfor personen med utviklingshemming sin forståelsesverden, legge til rette og presentere valg og muligheter på en slik måte at informasjonen kan forstås og tas inn samt legge til rette for valg og stimulere til erfaring gjennom å lære av konsekvensene av valgene.

For personer med utviklingshemming kan livsfaseoverganger være ekstra sårbare. Spesielt overgangen fra ungdom til voksen kan være ekstra problematisk. Dermed kan det være et behov for ekstra støttetiltak og forebyggende helsearbeid (NAKU, 2007). Rapporten, *Vi vil, vi vil, men får vi det til?*, (Jakobsen, 2007) peker på at manglende vektlegging av

betydningen av sosialt fellesskap og aktiviteter med andre ungdommer ofte er et problem. Det vil være av betydning å finne kultur- og fritidstilbud hvor det kan skapes tilhørighet og muligheter for etablering av vennskap og nettverk. Deltakelse i fysisk aktivitet krever at nærpersoener tar initiativ, tilrettelegger og følger opp aktiviteten. Nærpersonens kunnskap og forståelse for viktigheten av å være fysisk aktiv er en stor utfordring, i tillegg til at nærpersoenen bør ha kjennskap til bevegelsesevne og interesse for å kunne motivere og legge til rette for aktivitet (Innstrand, 2009).

2.2.3 Sosial kognitiv teori

Et sosialt kognitivt perspektiv kan benyttes for å kunne forklare hvordan personer med utviklingshemming kan motiveres til å være i fysisk aktivitet. Sosial kognitiv læringsteori [SCLT] ble utviklet av Anton Bandura og har sitt utgangspunkt i behavioristiske prinsipper om forsterkning og straff. Den sosial kognitive læringsteorien legger særlig vekt på sosiale påvirkninger i læring og innebærer at læring foregår gjennom øvelse og observasjon av andre (Woolfolk, 2010). Denne modellen er den vanligste modellen for å forklare motivasjonsfaktorer for fysisk aktivitet og har også blitt benyttet som teoretisk rammeverk for modellering i deltakelse i fysisk aktivitet for personer med utviklingshemming (Van der Ploeg, Van der Beck, Van der Woude & Van Mechelen, 2004). Banduras sosial kognitive teori er en videreutvikling av sosial kognitiv læringsteori, og har større fokus på kognitive faktorer som oppfatninger, selvoppfatninger og forventninger (Woolfolk, 2010). Teorien blir ofte benyttet til å forutsi og endre helseatferd. Faktorer som ytre adferd, personens indre kognitive og følelsesmessige egenskaper samt hva sosiale omgivelser er påvirket av står i samspill med hverandre (Abraham, Conner, Jones & O'Connor, 2008; Imsen, 2012).

Læring kan foregå gjennom observasjon av hvordan ulike handlinger gjennomføres og hvordan resultatet kan bli, man kan observere konsekvensen av andres handlinger og en

kan lære gjennom egen erfaring (Olaussen, 2013). Forsterkning kan spille flere roller i læring gjennom observasjon. En forventet belønning ved å etterligne adferden til en rollemodell, kan gjøre personen mer motivert til å konsentrere seg, huske og gjenta adferden. En vikarierende forsterkning kan oppfattes ved at andres adferd forsterkes, og dermed utfører personen samme adferd som den som observeres (Woolfolk, 2010). Noen mennesker har evnen til å tiltrekke seg mer oppmerksomhet enn andre og Bandura (1986) beskriver tre typer modeller som tiltrekker seg mer oppmerksomhet. Den ene modellen er en levende modell som utfører en ferdighet eller adferd som verdsettes. Dette kan for eksempel være en sportsutøver eller en person som har gode ferdigheter på et område eller andre egenskaper ved personen som verdsettes og likes svært godt. Den andre modellen kan være en fiktiv person man kan ha lest om eller sett i en film et cetera. Den siste modellen er verbale beskrivelser om hvordan adferden bør være, for eksempel hvordan en oppgave skal utføres eller hva man skal si eller mene. For at læring skal skje gjennom observasjon kreves det hukommelse, oppmerksomhet, motivasjon og evne til å observere ferdigheter (Olaussen, 2013).

I sosial kognitiv teori benyttes begrepet mestringsforventning. Mestringsforventning er troen på egne ferdigheter, hva personen selv kan få til og følelsen av å være i stand til å håndtere en oppgave (Abraham, Conner, Jones & O'Connor, 2008). En høyere mestringsforventning vil gi større innsats og utholdenhet ved opplevd motgang og personen vil være mindre redd for å mislykkes. Er derimot mestringsforventningen lav, kan det føre til at personen gir opp eller velger bort oppgaven og kan skylde på omstendighetene (Woolfolk, 2010). Mestringsforventningene bygger ofte på erfaringer fra tidligere. En styrkning av forventningen er å mestre en adferd som gir en god egenfølelse, negative erfaringer vil kunne bidra til å redusere mestringsforventningen (Mæland, 2012). Positiv verbal tilbakemelding fra for eksempel foreldre, lærere eller andre nærpå personer påpekes som en viktig element for utvikling av en høyere mestringsforventning (Olaussen, 2013). Begrepet

mestringsforventning ligger i personens vurdering når en blir stilt ovenfor konkrete valg eller oppgaver. Motivasjonen til å utføre handlingen styres av resultatforventningen, altså hva personen forventer skal bli resultatet (Mæland, 2012).

Det skilles gjerne mellom ytre og indre motivasjon. Den indre motivasjonen forklares med en naturlig tendens til å søke og overvinne utfordringer gjennom personlige interesser og utvikling av ferdigheter. Gjennom indre motivasjon er selve aktiviteten belønning i seg selv. Den ytre motivasjonen finnes når vi utfører en handling eller aktivitet for å unngå straff eller for å få en belønning. Det er ikke selve aktiviteten som er drivkraften, men gevinsten den gir oss (Woolfolk, 2010). Motivasjon er en forutsetning for fysisk aktivitet og i forhold til personer med utviklingshemming, vil personens egen motivasjon også preges av hjelpepersonens motivasjon. Den indre motivasjon er en prestasjonsmotivasjon som innebærer en positiv holdning til å prestere. Det er to krefter som dominerer, lysten til å lykkes og angsten for å mislykkes. At aktivitetene er lystbetonte, gir opplevelser eller oppleves som meningsfylt vil være viktige motivasjonsfaktorer (Rise & Viken, 2009).

2.2.4 Opplevelse av sammenheng

Begrepet opplevelse av sammenheng står sentralt i Aaron Antonovskys salutogenetiske idé. Salutogense retter oppmerksomheten mot faktorer som fremmer helsen, eller hva som holder oss friske. Antonovsky (2012) hevdet at opplevelse av sammenheng er avgjørende for hvorvidt en person kan bevare sin plassering på kontinuumet mellom helse og uhelse. Opplevelse av sammenheng består av tre hovedelementer, begripelighet, håndterbarhet og meningsfullhet.

I forhold til personer med utviklingshemming og deres opplevelse av fysisk aktivitet beskrives alle tre elementene i korte trekk. Meningsfullhet utdypes noe nærmere, da dette elementet omhandler motivasjon, deltagelse og delaktighet.

Begripelighet innebærer i hvilken grad man opplever det indre eller ytre miljøet rundt seg som forståelig, for eksempel om det er ordnet, strukturert og sammenhengende. En person som innehar en sterk opplevelse av begripelighet forventer at påvirkning eller impulser som vedkommende møter på, er forutsigbare eller kan forklares og plasseres i en sammenheng. Håndterbarhet omhandler å ha tilstrekkelig med ressurser til å takle krav en blir stilt ovenfor i forhold til ulike hendelser. En sterk opplevelse av håndterbarhet innebærer at personen ikke føler seg som et offer for hendelsen eller at livet har behandlet en urettferdig. Personen er dermed i stand til å takle livets opp og nedturer, bearbeide hendelsene og komme videre i livet (Antonovsky, 2012; Jensen & Johnsen, 2000).

Det tredje elementet, meningsfullhet, er begrepets motivasjonselement og nevnes som det mest sentrale. Det dreier seg om i hvilken grad opplevelser eller livsområder oppfattes som så meningsfullt at det er verdt å investere energi og engasjere seg i. En person med sterk opplevelse av meningsfullhet er villig til å se et problem som en utfordring i stedet for en byrde og vil gjøre sitt for å komme gjennom dette på en best mulig måte. Personen vil ofte vise et sterkt pågangsmot og dermed ligger det mer til rette for større forståelse og ressurser (Antonovsky, 2012). Delaktighet og deltakelse ligger til grunn for meningsfullhet. Hvis andre bestemmer oppgaven, reglene og hva som skal være resultatene så vil personen reduseres til et objekt og kan dermed oppleve verden som likegyldig og oppleve at det en selv gjør gir ikke mening. Hvis derimot personen aksepterer oppgaven en blir stilt ovenfor og har et ansvar for egne handlinger vil utfallet bli påvirket av hva en gjør eller ikke gjør og dette vil igjen kunne gi en følelse av meningsfullhet (Jensen & Johnsen, 2000).

Uansett hvor sterk opplevelse av sammenheng en person har, vil det alltid være livsområder hvor en ikke vil føle opplevelse av sammenheng. Likevel er det viktig at man finner områder som oppfattes som begripelige, håndterbare og meningsfulle og alle setter en grense for hvordan dette området oppfattes (Jensen & Johnsen, 2000). Antonovsky (2012)

hevdet at for noen vil det avgrensede området spenne vidt, mens for andre vil dette området være relativt smalt. Til tross for en persons begrensede praktiske eller kognitive ferdigheter vil man likevel kunne ha en sterk opplevelse av sammenheng. Det avgjørende er at det finnes livsområder som er viktige for personen. Fire områder kan likevel ikke utelates for å kunne ha en sterk opplevelse av sammenheng, personens egne følelser, nære relasjoner til de rundt en, primære rolleaktiviteter som skole, arbeid, fritid et cetera. samt eksistensielle temaer som død, ulykker og personlige mangler (Antonovsky, 2012; Jensen & Johnsen, 2000).

2.3 Støttekontakt

Støttekontakttjenesten er et tilbud som kommunene har plikt til å tilby etter Helse- og omsorgstjenesteloven (2011) § 3- 2. Tjenesten kan organiseres ulikt av kommunene og noen kommuner benytter betegnelser som fritidskontakt, treningskontakt, tilrettelegger og lignende. Tilbudet kan gis individuelt eller i grupper og kan være permanent eller midlertidig alt etter brukerens tilstand eller endrede forutsetninger (Helsedirektoratet, 2011).

Kristin Andresen Soldal (2003) definerer støttekontakt som:

En støttekontakt er en medarbeider, vanligvis uten profesjonell bakgrunn, som er lønnet av kommunen. Gjennom samvær og ulike fritidsaktiviteter skal støttekontakten bidra til at mennesker med behov for hjelp, støtte og kontakt får en trygg og meningsfull fritid. Samværet skal gi mulighet for personlig vekst. Brukerens behov er utgangspunktet for om samværet organiseres enkeltvis eller i grupper. Støttekontakten arbeider ut fra en avtale med kommunen. Avtalen regulerer innhold i og omfang av arbeidet. (s. 14)

Soldal (2003) skriver at personer med utviklingshemming tilhører gruppen som i størst grad mottar støttekontakttjenester. Det påpekes videre at mange av de som rekrutterer støttekontakter opplever at flere av brukerne har behov for en støttekontakt som innehar

spesialkompetanse og av den grunn kan det være vanskelig å rekruttere personer til arbeidet. Ofte rekrutteres støttekontaktene ut fra hvilke interesser en selv har, for best mulig å kunne danne en god og naturlig relasjon til personen som har behov for støttekontakt. Kittelsaa (2008) påpeker at det finnes lite litteratur om hvordan personer som har fått tildelt støttekontakt opplever tiltaket. Haugenes (2007) skriver at personer med utviklingshemming ofte ser på støttekontakten som en venn som deltar sammen med personen på ulike aktiviteter. Kittelsaa (2008) nevner spesielt tre faktorer som må oppleves som vesentlig i en god hjelperelasjon. Den første faktoren omhandler behovet for at personene må bli godt kjent med hverandre, dette innebærer at partene viser fram flere sider av seg selv også mer personlige sider. Den andre faktoren handler om å gjøre noe sammen. Felles aktivitet kan bidra til en opplevelse av fellesskap. Den siste faktoren dreier seg om omgangstonen. Tonen må være lett og oppmuntrende og det må være rom for humor og et godt humør. I tillegg må tonen være seriøs slik at personen som mottar tjenesten føler en blir tatt på alvor og får den nødvendige støtten.

3. Metode

3.1 Vitenskapsteoretisk forankring

Metode er et verktøy for å beskrive virkeligheten. I denne studien er det både et ontologisk og et epistemologisk fundament som er utgangspunktet for å beskrive denne virkeligheten. Ontologi forteller oss noe om hvordan verden og virkeligheten er, og epistemologien om hvordan verden fremstår når den blir studert på en bestemt måte (Jacobsen, 2005). Det eksisterer mange realiteter i sosiale situasjoner og virkeligheten konstrueres i møte mellom forsker og deltakerne i en studie. Videre kan en se dette i et sosial konstruktivistisk syn, forskeren ønsker å se etter flere og varierende meninger og syn. Problemstillingen er bred og kan favne vidt (Creswell, 2014). Problemstilling har et overordnet bredt spørsmål om opplevelsen av moderat fysisk aktivitet hos personer med utviklingshemming og tre underspørsmål som utdyper problemstillingen nærmere.

3.2 Kvalitativt design

For dette forskningsprosjekt har det vært naturlig å velge et kvalitativ eksplorerende design. Dette er valgt fordi problemstillingen har til hensikt å utdype det vi vet lite om. Kvalitativ tilnærming er naturlig å velge med tanke på at en eksplorerende problemstilling ofte vil ha behov for en metode som går i dybden og som får fram nyansert data (Jacobsen, 2005). Prosjektet har til hensikt å innhente blant annet subjektive vurderinger, erfaringer og opplevelser fra informantenes side. De kvalitative metodene er strategier for beskrivelse og analyse av karaktertrekk samt egenskaper eller kvaliteter ved fenomenet som skal undersøkes (Malterud, 2011). Det vil trolig være mest hensiktsmessig å ha et fenomenologisk perspektiv knyttet til problemstillingen. Fenomenologi har interesse for å forstå sosiale fenomener og beskrive verden slik den oppleves av informanter. Gjennom intervju søkes det etter å beskrive

informantens livsverden og informantens livsverden er slik han eller hun møter den i dagliglivet og opplevelsen av denne (Kvale & Brinkmann, 2015). Ved bruk av dette perspektivet vil forskeren utforske fenomenet på en åpen og naiv måte og målet med forskningen er å gripe fatt i individets opplevelse. Samtidig skal forskeren forsøke å finne essensen av flere enkeltindividers opplevelse av fenomenet (Postholm, 2005).

3.2.1 Forskerens forforståelse

Malterud (2011) skriver at det er forskerens forforståelse som ofte er motivasjonen for å sette i gang med forskning rundt et tema. Forforståelsen kan bygge på erfaringer, antagelser, faglig perspektiver og teoretiske referanserammer. Et generelt trekk hos mennesker er at vi forstår verden ut fra vår forforståelse (Kvale & Brinkmann, 2015).

Prosjektet ble satt i gang med bakgrunn i arbeidet med personer med utviklingshemming og den faglige interessen for blant annet fysisk aktivitet. Dette påvirket mitt valg av tema men også populasjonen jeg ønsket å rekruttere informanter fra. Forskningsprosessen bygger på flere elementer fra forforståelsen, men elementene kan bidra til at forskeren ikke ser helheten, har begrenset sin horisont eller mangler evne til å lære av materialet. En aktiv og bevisst holdning til sin forforståelse kan være med på å forebygge disse svakhetene (Malterud, 2011).

I forhold til personer med utviklingshemming beskriver Kittelsaa (2010) at det finnes mange oppfatninger om hvordan personer med utviklingshemming er og at de ofte er forhåndsdefinerte mennesker. Slike oppfatninger farger bildet av hvem informanten er og det vil være helt avgjørende for forskeren å bearbeide sin forståelse av mennesker med utviklingshemming, både i forkant og underveis i forskningsprosessen. Malterud (2011) anbefaler forskeren å skrive ned sin forforståelse i forkant av undersøkelsene og hente denne fram regelmessig under forskningsprosessen. Fangen (2011) påpeker at nedskrevde

forhåndsoppfatninger som hentes fram underveis i prosessen bør modifieres etter hvert som en tilegner seg mer kunnskap.

Egen forforståelse ble nedskrevet og presentert i studiens prosjektbeskrivelse. Underveis i prosessen har jeg forsøkt å framhente egen forforståelsen for å bevisstgjøre meg selv og være åpen for nye innfallsvinkler og ikke bli begrenset av tidligere oppfatninger.

3.3 Praktisk gjennomføring av studien

Den praktiske gjennomføringen av studien startet etter at prosjektet var meldt og godkjent av Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste.

3.3.1 Populasjon og utvalg

Populasjon er de enhetene som problemstillingen er gjeldende for (Johannesen, Tufte & Christoffersen, 2010). Populasjonen bestod av alle personene med utviklingshemming som var bosatt på botreningsfellesskapet. Utvalget ble strategisk valgt ut fra denne populasjonen. Et strategisk utvalg bør være sammensatt på en slik måte at materialet har et potensiale til å belyse problemstillingen på en best mulig måte (Malterud, 2011).

Ved sammensetning av utvalget var inkluderingskriteriene at personene kunne snakke forståelig norsk, ha best mulig språklig forståelse for å kunne gi verbal tilbakemelding på spørsmål i intervjusituasjonen. Utvalgsmedlemmene hadde erfaring med fysisk aktivitet og kunne dermed ha mulighet for å gi informasjon om fenomenet. Det var ønskelig med en balansert kjønnsfordeling og utvalget ble valgt med omtrent like mange menn som kvinner. For å få et utvalg av bestående av unge voksne, var kriteriet at informanten hadde fylt 18 år. Ingen av beboerne var eldre enn 26 år og utvalget ble dermed bestående av personer mellom 18 og 26 år. Personer med utviklingshemming er en svært uensartet gruppe, dette var også

aktuelt for den gjeldende populasjonen og ga derfor mulighet til et utvalg med stort mangfold. Alle informantene var oppvokst i Norge.

3.3.2 Rekruttering

Min arbeidsplass var utgangspunkt for rekruttering av deltakere til studien. Av den grunn hadde jeg kjennskap til deltakerne i studien, men arbeidet ikke direkte med informantgruppen. Som forsker var det viktig å være varsom i hvilken rolle jeg hadde overfor informantene. Norsk samfunnsvitenskapelige datatjeneste [NSD] (2015), nevner at hvis det forskes på egen arbeidsplass er det flere forhold en bør være bevisst på. Blant annet kan det være vanskelig å si nei til å delta dersom en har et profesjonelt forhold til mulige deltakere i prosjektet. Etter prosjektbeskrivelsens godkjennelse ble prosjektet meldt til NSD og godkjent. Informasjon om prosjektet og rekruttering av informanter til prosjektet ble foretatt av daglig leder på arbeidssstedet. Alle de forespurte deltakerene samtykket til å delta i studien og alle var tilgjengelige i datainnsamlingsperioden. Utvalget ble bestående av totalt syv deltakere, tre kvinner og fire menn.

3.3.3 Samtykkekompetanse

Forutsetningen for å delta som informant i prosjektet var at de forespurte hadde mulighet til å gi et frivillig informert samtykke. Det er en forutsetning at den potensielle deltakeren forstår innholdet og meningen som ligger i informasjonen. Selve samtykkekompetansen dreier seg om hvem som har rett til å samtykke. Dette henger sammen med blant annet myndighetsalder og om personen forstår forskjellen på å si ja eller nei. Samtykkekompetansen er avhengig av den aktuelle situasjonen og kan vurderes ulikt utfra forskjellige sammenhenger (Ellingsen, 2015). I den aktuelle studien var alle deltakerne over atten år og vurdert til å være samtykkekompetente. I tillegg til selve samtykkeskjemaet ble det utformet et kort og lettfattelig informasjonskriv om frivillighet til deltakelse, at deltakeren når som helst kunne

trekke seg fra studien uten videre begrunnelse eller noen form for negative konsekvenser. Thagaard (2013) skriver at det er et viktig etisk prinsipp at deltakelse i et forskningsprosjekt ikke bidrar til å skade informantene på noen måte. Unngåelse av negative konsekvenser innebærer vedlikehold av tillit mellom forsker og informant gjennom hele forskningsprosessen. Deltakerne ble informert om at all informasjon som framkom ville bli behandlet konfidensielt og slettet etter prosjektets avslutning. Til tross for at de potensielle deltakerne innehadde samtykkekompetanse for prosjektet, vurderte jeg det dit hen at foreldre/foresatte ble informert om prosjektet gjennom et eget informasjonskriv. På de fleste av samtykkeskjemaene jeg fikk tilbake, hadde foreldre/-foresatte samtykket til deltagelse i tillegg til deltakeren selv.

3.3.4 Datainnsamling

Datainnsamlingen foregikk gjennom kvalitativt forskningsintervju og deltagende observasjon. Ellingsen (2010) nevner at flere forskere tar til orde for at kvalitative intervjuer av personer med utviklingshemming bør kombineres med deltagende observasjon. Videre nevnes det at observasjonene med fordel kan skje i forkant av intervjuene. Av praktiske årsaker lot observasjonene seg ikke gjennomføre i forkant av intervjuene og all observasjon ble foretatt i etterkant av intervjuene. Det ble foretatt ett til to intervjuer av hver informant. Intervjuene ble tatt opp på båndopptaker for senere å bli transkribert. Intervjuene varte om lag i tjue minutter per informant. På fem av de totalt sju informantene ble det foretatt et suppleringsintervju på om lag ti minutter, dette ble utført for å gi informantene muligheten til å utdype mer om temaer fra første intervju. Samtidig ga det rom for å sammenfatte første intervju og trekke fram aktuelle elementer til suppleringsintervjuet. En av informantene flyttet over i egen bolig etter første intervju og en informant var ikke tilgjengelig i perioden hvor suppleringsintervjuene ble foretatt, derfor ble det kun foretatt et intervju av disse to

informantene. Det ble i alt foretatt to observasjoner av svømmetrening for seks av informantene samt en håndballtrening for en informant.

I kvalitativ metode kan triangulering benyttes for å oppnå en større innsikt og en bredere forståelse om fenomenet, i tillegg til å bekrefte data (Ryen, 2002). Innen kvalitativ forskning er det blant annet vanlig å kombinere intervju og observasjonsstudier. Dette kan gjøres på ulike måter ved for eksempel å analysere informasjonen fra de ulike datainnsamlingene hver for seg for å finne ut om resultatene peker i samme retning, eller å studere fenomenet i ulike situasjoner (Pilhammar, 2012). I dette prosjektet ble det benyttet triangulering i form av ulike datainnsamlingsstrategier samt at analyse ble framlagt for veileder, dette ga mulighet for å se analysen fra ulikt faglig perspektiv.

I et kvalitativt forskningsintervju søkes det etter å forstå verden sett fra informantens side. Målet er å få frem betydningen av personers erfaringer og avdekke deres opplevelse av verden (Kvale & Brinkmann, 2015). Innsamling av data gjennom intervju er godt egnet for å få informasjon og innsikt i personers opplevelser, tanker og følelser. Relasjonen som utvikles mellom forsker og intervjuperson vil påvirke kvaliteten på datamaterialet som frembringes og intervjueren har ansvar for å tilpasse intervjusituasjonen på innspill intervjupersonen kommer med. Det er viktig at intervjuer klarer å etablere tillit og være lyttende til det intervjupersonen forteller (Thagaard, 2013). I et kvalitativt intervju vil strukturen være lik den dagligdagse samtalen, det som imidlertid skiller forskningsintervjuet fra den dagligdagse samtalen er bestemte spørreteknikker og metode. I tillegg går forskningsintervjuet dypere enn en hverdagslig meningsutveksling (Kvale & Brinkmann, 2015).

Dette prosjektet hadde som formål å belyse et felt hvor det er begrenset eller lite kjent kunnskap fra tidligere. Det ble valgt en eksplorerende tilnærming og en relativt åpen spørsmålsformulering. Alle intervjuene ble innledet med et åpent spørsmål om hva informantene tenkte på når ordet *fysisk aktivitet*, ble nevnt. De fleste av informantene var

nølende i starten, og noen hadde behov en enkel forklaring av begrepet. Dette ble gjort ved å fortelle at noen kalte det for mosjon eller trimming. Begrepet ble også eksemplifisert gjennom å nevne noen aktiviteter som blant annet løping og fotball. Det eksplorative forskningsintervjuet preges av lite struktur og intervjuet blir en samtale mellom forsker og intervjuperson hvor hovedtemaene er forhåndsdefinerte. Fordelen med denne type intervju er at forskeren gis mulighet til å følge opp intervjupersonens beretning og kan utdype temaer som forskeren ikke hadde forhåndsdefinert (Thagaard, 2013).

Intervjuguiden ble utviklet med en bred spørsmålsformulering kombinert med stikkord for hva som kunne være aktuelt å ta opp i intervjuet. I tillegg ble det utviklet eventuelle oppfølgingsspørsmål som blant annet, *Kan du fortelle mer om...?*, *Kan du forklare nærmere...?* *Har jeg forstått deg riktig...?* Intervjuguiden ble formulert med et enkelt språk, slik at fremmedord og vanskelige formulering ble utelatt. På denne måten ble det forsøkt å tilrettelegge for en god dialog på intervjupersonens premisser. I en intervjusituasjon med personer med utviklingshemming vil språket en bruker, ha stor betydning. Det er viktig at forskeren kan improvisere og på den måten få ulike innfallsvinkler til temaområdet (Kittelsaa, 2010).

Kvale og Brinkmann (2015), trekker fram noen kvalitetskriterium for gode intervjuer. Et av kriteriene er at intervjupersonen gir spontane, innholdsrike, spesifikke og relevante svar. Et annet kvalitetskriterium er at intervjupersonen avgir et lengre og utdypende svar på et kort spørsmål fra intervjuer. Dette er kriterier det kan være vanskelig å oppnå når intervjupersonen har utviklingshemming (Kittelsaa, 2010).

I et kvalitativt intervju skapes kunnskapen i samspill mellom mennesker, intervjuer og intervjuperson blir gjensidig påvirket av hverandre. Til tross for gjensidigheten vil ikke forskningsintervjuet være en helt åpen og fri samtale mellom likestilte parter. Kvale og Brinkmann (2015) påpeker at i et forskningsintervju vil det være en viss asymmetri i

maktforholdet mellom intervjuer og intervjuperson. Forskeren setter rammer og definerer intervjusituasjonen, bestemmer temaet for samtalen, stiller spørsmål og følger opp de svarene som ønskes videre belyst. I et forskningsintervju der intervjupersonen har en utviklingshemming er det viktig å være åpen på at asymmetrien i maktforholdet kan være større en det man kan forestille seg. Personer med utviklingshemming kan være mer autoritetstro og kan anstrenge seg mer for å gi de svarene de tror forskeren ønsker å høre (Ellingsen, 2010).

Alle intervjuene ble innledet med en kort og uformell samtale, videre ble det informert om det overordnede temaet for samtalen og studiens hensikt. Informasjonen fra informasjonsskrivet og samtykkeskjemaet ble gjentatt, i tillegg ble det informert om at samtalen ble tatt opp på båndopptager, men at dette ville bli slettet etter oppgavens ferdigstillelse.

I dette prosjektet ble deltagende observasjon benyttet som en utfyllende datainnsamlingsstrategi. Deltagende observasjon utføres ved å følge deltagerne på ulike arenaer hvor de ferdes i hverdagen, eller ved å være til stede under utøvelsen av en bestemt aktivitet som er typisk for det miljøet de ferdes i (Fangen, 2011). To svømmetimer ble observert, en av timene ble observert med intervjuer tilstede i vannet og var deltaker på lik linje med informantene. Her ble feltnotater nedskrevet umiddelbart etter svømmetimen. Svømmetime nummer to ble observert fra land og feltnotater ble nedskrevet underveis. Observasjon av en håndballtrening ble foretatt som tilskuer fra sidelinjen. Alle feltnotater ble renskrevet og ble tatt med videre til analyse, sammen med de transkriberte intervjuene. Kittelsaa (2010) skriver at ved å bruke deltagende observasjon som metode, kan man inkludere personer som snakker lite eller har vanskeligheter med å uttrykke seg verbalt. Det er ofte en fordel at observasjonen foregår på steder informanten er kjent og at det er forskeren som er gjest. Malterud (2011) nevner at det naturlige forløpet i den aktuelle situasjonen i

minst mulig grad bør forstyrres av den deltagende observatøren. I dette tilfellet var informantene godt kjent på observasjonsstedene og observasjonene foregikk i en naturlig ramme. Gjennom deltagende observasjon kan en komme nærmere inn på personenes virkelighet og få personlig kunnskap om dem. Forskerens direkte erfaring kan bedre forståelsen og fortolkning av feltet og egne inntrykk og følelser kan brukes som en del av datamaterialet (Fangen, 2011). Ved å være deltagende observatør i svømmetimen både fra land og i vann ga det mulighet for en god balanse i kombinasjonen mellom observasjon og deltagelse. Egen erfaring av hva informantene hadde beskrevet som opplevelser i intervjuet kan være med på å underbygge funn fra intervjuene.

3.3.5 Data-analyse

Gjennom transkripsjon fra talespråk til skriftspråk, blir intervjuer strukturert og gjort klare for analyse. Formålet med transkriberingen er å skriftliggjøre samtalen på en slik måte at en får fram det informanten faktisk formidlet (Malterud, 2011). Dette kan by flere tekniske og tolkningsmessige utfordringer. Kvale og Brinkmann (2015) skriver at faktorer som ironi, kroppsspråk, stemmeleie og åndedrett kan gå tapt under lydopptaket. Med dette i tankene forsøkte jeg så langt det var mulig og inkludere tenkepauser, verbale lyder som eh, hmm, tja mhm et cetera. Intervjuet ble avspilt og lyttet til relativt raskt før jeg startet transkriberingen. På denne måten kunne jeg huske selve intervjusituasjonen og gjorde det mulig å notere tydelig kroppsspråk i transkriberingen. Humor og latter ble også forsøkt fanget.

I observasjonsstudier spiller feltnotater en viktig rolle. Feltnotatene bidrar til å bearbeide erfaringer underveis og i videre arbeid med analysen av data (Thagaard, 2013). På bakgrunn av blant annet feltnotater vil man kunne finne igjen eksempler som kan benyttes til å illustrere poenger. Notatene bør være grundige og beskrivende av den aktuelle observasjonen. Det anbefales å nedskrive så mye en husker fra hver feltobservasjonsøkt

(Fangen, 2004). Feltnotater fra henholdsvis svømmetrening og håndballtrening ble nedskrevet underveis og umiddelbart etter gjennomført observasjon. På denne måten fikk jeg muligheten til å gjennomlese notatene flere ganger før analysen og kunne tilføre mer etter hvert som jeg leste notatene. Feltnotatene ble analysert samtidig og på lik linje med intervjuene. Notatene bidro til å understøtte funn fra intervjuene i tillegg til at de ga nye perspektiver på noe av det informantene hadde fortalt i intervjuet.

Systematisk tekstkondensering ble først valgt som analysemetode for dette prosjektet. Denne metoden er inspirert av Giorgis fenomenologiske analyse. Hovedstrukturen i systematisk tekst kondensering er først å få et helhetsinntrykk, dernest å identifisere meningsdannende enheter, videre å abstrahere innholdet i de meningsdannende enhetene for til slutt å sammenfatte betydningen av dette (Malterud, 2011). Når jeg satte i gang med analysen fant jeg etter hvert ut at dette antagelig ikke var den beste analysemetoden for prosjektet. På grunn av lite utfyllende og til dels korte svar fra informantene, var det vanskelig å frambringe gode meningsbærende enheter, til tross for at budskapet til informanten lå i intervjuetteksten. Av den grunn valgte jeg å gripe intervjumaterialet på en ny måte og sammenfattet intervjuene på nytt. På dette tidspunktet valgte jeg å endre til Graneheim og Lundmans (2004) innholdsanalyse. Kvalitativ innholdsanalyse har mange likhetstrekk med systematisk tekstkondensering og det fokuseres på tolkning av tekster. Tolkningen kan skje på ulike nivåer og både transkriberte intervjuer og observasjonsprotokoller er egnet materiale for analysen. I tekstene finnes både et åpent tydelig budskap og et latent budskap. Det åpne budskapet er det tekstnære og uttrykkes gjennom kategorier. I det latente budskapet ligger tekstens underliggende budskap, det som ligger mellom linjene. Dette uttrykkes i innholdsanalysen som temaer (Lundman & Graneheim, 2012). Ved bruk av kvalitativ innholdsanalyse fikk jeg en bedre oversikt over det usagte budskapet fra informantene.

Etter transkriberingen satt jeg igjen med femti transkriberte sider og tre feltnotater. Disse ble nøye gjennomlest flere ganger og det ble tatt notater underveis i gjennomlesningen. Jeg dannet meg et overordnet bilde av tanker, opplevelser og holdninger til fenomenet og notatene fungerte som stikkord til meg selv og var på dette tidspunktet ingen systematisering. Etter hvert gjennomleste intervju forsøkte jeg å danne meg en oversikt og sammenfattet intervjuet i korte trekk. Når alle intervjuer var gjennomlest, dannet det seg et bilde av foreløpige temaer som kunne være aktuelt å ha med videre i analysen. Etter at jeg valgte å endre analysetilnærming, foretok jeg en ny vurdering av intervjuene sammen med feltnotatene og noterte interessante trekk som gikk igjen i intervjuene. På samme måte som Malterud (2011) beskriver andre trinn i systematiske tekstkondensering, skilte jeg ut relevant fra irrelevant tekst i den fortellende teksten. Det vil si at jeg unnlot å ta med tekst som inneholdt andre opplysninger om forhold eller opplevelser som ikke forholdt seg til det overordnede fenomenet. Deretter delte jeg teksten inn i meningsbærende enheter. På grunn av at meningsenhetene var relativt korte og lite utfyllende var det ikke i noen særlig grad behov for å kondensere innholdet. En kondensering av meningsinnhold innebærer å gjøre teksten kortere på en slik måte at innholdet bevares og at det vesentlige innholdet ikke forsvinner (Lundman & Graneheim, 2012). På noen av meningsenhetene ble det foretatte en kondensering, for så å abstrahere meningsenhetene til koder for deretter å bli videreført til temaer og kategorier. Under denne prosessen ble fargekoder benyttet for å kategorisere og tematisere teksten og spesielle meningsutsagn ble satt i kursiv for enklere å kunne hente disse fram igjen.

Feltnotatene ble analysert på samme måte, men meningsenhetene ble i større grad kondensert utfra at dette var egne notater om hva jeg hadde observert. Analysen av både feltnotater og transkriberte intervjuer var en tidkrevende prosess som innebar mye tanker og

refleksjon rundt fenomenet. Teoretisk referanseramme og egen forforståelse lå til grunn for best mulig å ivareta både det talte og utalte budskapet fra informantene.

3.3.6 Ethiske overveielser

I et forskningsprosjekt vil etiske overveielser være i en kontinuerlig prosess og det er viktig at forskeren til en hver tid reflekterer og gjør fortløpende etiske vurderinger. De nasjonale forskningsetiske komiteene (2015), forklarer at forskningsetikk blant annet dreier seg om visjon om god forskning. Forskningsetikk som begrep viser til et sett av verdier og normer som bidrar til å konstituere og regulere vitenskapelig virksomhet. Generelle forskningsetiske retningslinjer (De nasjonale forskningsetiske komiteene, 2014) ble lagt til grunn for refleksjoner og overveielser. I tillegg støttet jeg meg til litteratur om metodologiske utfordringer når informanten har utviklingshemming. Kvale og Brinkmann (2015) peker spesielt på fire områder som en bør stille seg etiske spørsmål rundt i forbindelse med en intervjuundersøkelse: informert samtykke, fortrolighet, konsekvenser og forskerens rolle.

Det meldte seg tidlig mange tanker rundt etiske vurderinger og overveielser i prosjektet, spesielt fordi informantene har utviklingshemming og dermed betraktes som en sårbar gruppe. Blant de første overveielser som meldte seg var hvorvidt potensielle informanter var samtykkekompetente. Etter nøye overveielser ble det vurdert til at informantene innehadde samtykkekompetanse. Prosjektet ble videre vurdert og godkjent av Norsk Samfunnsvitenskapelige datatjeneste. Ved å utforme et eget informasjonsskriv til foreldre/- foresatte om deltakelse i prosjektet og dens hensikt, ga dette mulighet for at deltakeren ble gitt ytterligere informasjon om prosjektet før et eventuelt frivillig samtykke ble gitt. Alle informantene hadde signert samtykkeerklæring før de ble intervjuet.

Deltakerne ble informert om at alle opplysninger som framkom under intervjuene ville bli behandlet anonymt og at opplysninger som kunne gjenkjenne informantens uttalelser

ville bli fjernet. Malterud (2011) påpeker at forskeren skal sørge for at deltakeren er trygg på at anonymiteten blir ivaretatt på en tilstrekkelig god måte uten noen risiko for å bli gjenkjent. På grunn av informantenes kognitive svikt forsøkte jeg så godt det lot seg gjøre å informere om dette på en enkel verbal måte i forkant av hvert intervju. Underveis i skriveprosessen ble ivaretagelsen av anonymitet sikret ved å omskrive alle sitater til bokmål og øvrige gjenkjennbare opplysninger i tekst ble fjernet.

I kvalitative undersøkelser bør man forholde seg til eventuelle negative konsekvenser en kan påføre deltakeren og risikoen for deltakeren bør være minst mulig. Herunder ligger også forskerens ansvar for å reflektere over mulige konsekvenser for gruppen informantene representerer, og ikke bare konsekvenser for de som deltar i undersøkelsen. I tillegg bør det foretas en vurdering av hva slags fordeler deltakeren kan forvente seg. Prosjektets problemstilling og utforming var utformet på en slik måte at den ikke la opp til noen samtale om spesielt følelsesmessige eller vanskelige temaer. Likevel bør forskeren være klar over at åpenheten og intimiteten som kjennetegner kvalitativ forskning kan få deltakeren til å gi opplysninger de senere kan angre på (Kvale & Brinkmann, 2015).

Hensikten og formålet med prosjektet har vært å beskrive en marginalisert gruppes opplevelse av et fenomen. Det har vært grunnleggende viktig å ivareta informantene på en best mulig måte. Av hensyn til informantenes kognitive svikt la jeg opp til relativt korte intervjuer med mulighet for å ta et suppleringsintervju i etterkant. Rent forskningsmessig og av menneskelige hensyn var det viktig at informanten følte seg sett og hørt. Jeg vurderte negative konsekvensene av en eventuell deltakelse til å være minimale. Ved å sette fokus på informantenes opplevelse av fenomenet kan det på sikt bidra til igangsettelse av tiltak som kan gagne personer med utviklingshemming som helhet.

Med bakgrunn i at jeg arbeider på stedet hvor forskningen ble utført hadde jeg kjennskap til alle deltakerne men arbeidet ikke direkte med informantene. Kjennskapet jeg

hadde til deltakerne ble vurdert til å være positivt i den forstand at intervjusituasjon kan føles tryggere for deltakerene, fordi de ikke trengte å forholde seg til en ukjent person. Det var likevel viktig å være klar over at denne kjennskapen også kunne føre til at informantene ikke ønsket å fortelle meg så mye om fenomenet som jeg ønsket.

Kittelsaa (2010) nevner at for personer med utviklingshemming er det ofte mange personer som kommer og går i deres liv og mange kan mangle varige og stabile kontakter. Forskeren kan dermed risikere å bli betraktet som en venn, dette forsøkte jeg å være ekstra bevisst på særlig med tanke på at jeg i tillegg arbeider på deres midlertidige bosted. I forkant av intervjuene med den enkelte deltaker forsøkte jeg å tydeliggjøre min rolle og forklarte informanten hvorfor jeg ønsket å utføre intervjuer og observasjoner. For å skille min rolle som forsker fra medarbeiderrollen var jeg bevisst på at forskningen ikke foregikk i arbeidstiden. I tillegg er det som forsker viktig å være klar over at taushetsplikten jeg hadde som forsker ikke var sammenfallende med taushetsplikten som arbeidstaker.

4. Resultat

I dette kapitlet presenteres funn fra intervju og deltagende observasjon. Studiens hensikt er å beskrive hvordan fysisk aktivitet oppleves av unge voksne med utviklingshemming gjennom underspørsmålene om hva som motiverer til fysisk aktivitet, hva gir aktivitetsglede og hvordan opprettholde fysisk aktivitet. Opplevelsen av fysisk aktivitet representeres gjennom hovedtemaet fysisk aktivitet gjør hverdagen lys. Videre utdypes dette nærmere gjennom fire hovedkategorier: Kroppslig og følelsesmessig balanse, variert aktivitet, trening og samvær med andre og til slutt kategorien alenetid.

Informantene blir presentert som informant 1- 7 og ytterligere demografiske opplysninger vises i tabell 1. Sitater er gjengitt på bokmål og redigert for å tydeliggjøre informantenes muntlige tale til lesbar tekst.

I analysen ble Banduras *Sosial kognitiv teori* og Antonovskys beskrivelse av *Opplevelse av sammenheng* benyttet i tolkning av resultater i tillegg til teoretiske forankring. Både latent og åpent budskap ble identifisert underveis i analysen.

Tabell 1. Demografisk data

	Alder	Kjønn	Utdanning/ arbeidstrening	Boforhold	Kulturell bakgrunn
Informant 1	24-26	K	arbeidstrening	Eget rom i hus med to øvrige beboere	No
Informant 2	< 21	K	arbeidstrening	Eget rom i hus med to øvrige beboere	No
Informant 3	21-23	M	arbeidstrening	Eget rom i hus med sju øvrige beboere	No
Informant 4	24-26	K	arbeidstrening	Eget rom i hus med to øvrige beboere	No
Informant 5	24-26	M	arbeidstrening	Eget rom i hus med sju øvrige beboere	No
Informant 6	21-23	M	arbeidstrening	Eget rom i hus med sju øvrige beboere	No
Informant 7	< 21	M	arbeidstrening	Eget rom i hus med sju øvrige beboere	No

Tolket materiale presenteres slik det framkom under prosessen ved intervju, deltagende observasjon, transkribering og analyse. De fire kategoriene som framkom etter analysen, vil bli presentert i hvert sitt avsnitt som representerer subkategoriene.

Tabellen under viser hovedtema, kategorier og subkategorier underveis i analyseprosessen.

Tabell 2. Oversikt over tema, kategorier og sub- kategorier

Tema	Fysisk aktivitet gjør hverdagen lys			
Kategorier	Kroppslig og følelsesmessige balanse	Variert aktivitet	Trening og samvær med andre	Alenetid
Subkategorier	Trening gir glede Mestringsforventning	Lystbetont aktivitet Tilgang til utstyr og fasiliteter	Engasjerte nærpersioner Rollemodeller Fysisk aktivitet som sosial arena Framtidstanker	Indre ro Bearbeidelse av tanker og følelser

Kvalitativ innholdsanalyse benyttes for å identifiser likheter og ulikheter i tekst. Meningsenheter identifiseres, kondenseres og kodes for deretter å bli delt i ulike subkategorier og kategorier. Derneft formuleres et tema basert på det helhetlige tekstinnholdet (Lundman & Graneheim, 2012). Tabellen under viser eksempel fra analyseprosessen.

Tabell 3. Eksempel på analyseprosessen

Meningsenhet	Kondensert meningsenhet	Kode	Sub- kategori	Kategori	Tema
Det må være med voksne, de må være glade og morsomme.	Sammen med voksne som er glade og morsomme	Medarbeidere	Engasjerte nærpersioner	Trening og samvær med andre	Fysisk aktivitet gjør hverdagen lys
Når vi jogger synes jeg det er så fint hvis vi kan skravle sammen samtidig	Fint å snakke sammen mens man løper	Venner, øvrige beboere	Fysisk aktivitet som sosial arena	Trening og samvær med andre	
Jeg liker så godt å hoppe fra kanten også er det ”mannlig medarbeider” som er så flink til å leke med oss	Liker bassenglek og setter pris på lekende medarbeider	Aktivitetsleder/-medarbeidere	Rollemodeller	Trening og samvær med andre	

4.1 Kroppslig og følelsesmessig balanse

Kategorien omhandler informantenes kroppslige og følelsesmessige opplevelse av fysisk aktivitet. Ulike aktiviteter beskrives og hva som gir motivasjon til enkelte aktiviteter framkommer.

4.1.1 Trening gir glede

I starten av intervjuene nevnte informantene flere ulike fysiske aktiviteter. Typiske aktiviteter som gjentok seg i intervjuet var blant annet svømming, styrketrening og løping/ jogging. Utover dette definerte flere av informantene fysisk aktivitet som trening, trimming, mosjon samt å være sporty.

En av informanten fortalte klart på hva hun tenkte på:

”Jeg liker så masse jeg, jeg tenker på løping, jogging, styrke. Ja det er så masse forskjellig, det er sporty!”

(Informant 2, kvinne)

Tre av informantene, alle menn, fortalte at de var opptatt av å få muskler. Musklene kunne være til hjelp til å forsvare seg med. Armmuskler spesielt var viktig, da dette ga betydning av å være sterk, noe som var viktig for informantene. Informantene ga uttrykk for at det var viktig at andre oppfattet dem som sterke. Dette understøttes også av observasjonene hvor et par av informantene søkte blikk kontakt med observatør for å vise fram musklene.

”Jeg satser på å bli kjempesterk, da kan jeg forsvare meg og få en fin kropp.”

(Informant 6, mann)

Alle informantene ga uttrykk for at de så fram til den faste dagen i uken hvor de var på svømming. Hopping og stuping fra kanten samt lek i vannet, ble beskrevet som aktiviteter de så fram til i svømmetimen. Enkelte fortalte også om tiden i badstuen etter å ha vært i bassenget som en god avslutning på dagen. Dette kan forstås som at det er selve aktiviteten

som er en motivasjonsfaktor samtidig som det gir mulighet for en rolig avslutning av dagen i etterkant. En av de kvinnelige informantene beskriver tydelig at det er selve aktiviteten som er motivasjonsfaktoren. Hun spiller håndball og forteller at hun ser fram til treningen hver uke og nevner at hun aldri har tenkt at hun ikke vil på trening. Informanten var konsentrert om oppgavene på treningen og ga tydelig uttrykk for at dette var noe hun virkelig likte.

”Jeg liker å løpe fram og tilbake, ja det gjør jeg faktisk. Jeg liker å sikte og kaste i mål. Det er veldig fint å trene.

(Informant 4, kvinne)

Turer i både skog, mark og fjell beskrives av flere informanter som fine aktiviteter. God utsikt fra en topp ses på som en god belønning på tur. Flere av informantene beskrev at å gå langt på tur, gjerne i ulendt terreng var godt for kroppen. Pausen midtveis i turen ble beskrevet som et høydepunkt hvor man satt ned for å slappe av, spise matpakken og snakke sammen for deretter å gå tilbake. De aller fleste informantene satt pris på å gå på turer i fint vær men enkelte fortalte at været ikke spilte noen rolle. Løping ble beskrevet av flere som en fin måte å få utløp for opparbeidet energi eller uro.

4.1.2 Mestringsforventning

Alle informantene var kjent på sine arenaer og ga uttrykk for at de behersket øvelser og oppgaver de fikk utdelt på treninger. Informantene forklarte om aktiviteter de likte godt og flere beskrev detaljert om hvordan de enkelte oppgavene ble utført. Under observasjonene viste flere av informantene uoppfordret fram sine ferdigheter med stolthet. Dette kan tolkes som at informantene hadde høy grad av mestringsforventning på områder hvor de var godt kjent. Dette kommer også til uttrykk gjennom flere informanter som forteller at de liker følelsen av å bli sliten. En informant fortalte at han benyttet truger når de andre beboerne var på skitur. Informanten fortalte at for å holde følge med de andre brukte han mye energi og ble

ordentlig sliten. Aktiviteten ble beskrevet som lystbetont og informanten fortalte at han likte følelsen av å bli ordentlig sliten og svett. Flere av informantene fortalte at de ønsket å bli ordentlig svett av aktiviteter, og andre beskrev følelsen av å bli sliten som god og at det greit å bli sliten. Denne følelsen beskrives spesielt på aktiviteter som informantene er godt kjent med.

”Jeg liker ordentlig godt å svømme, blir så sliten av det vet du.”

(Informant 7, mann)

4.2 Variert aktivitet

Denne kategorien går nærmere inn på informantenes beskrivelse om varierte, lystbetonte aktiviteter og tilgangen til utstyr og fasiliteter.

4.2.1 Lystbetonte aktiviteter

Flere av informantene fortalte om aktiviteter de ønsket å gjøre mer av som de hadde forsøkt tidligere eller ønsket å prøve. Blant annet ble klatring i klatrevegg og hiphop dans nevnt som aktiviteter informantene ønsket å forsøke mer av. Flere informanter uttrykte ønske om å komme seg mer ut i skog og mark. Gåturen i nærmiljøet ble nevnt som positivt men det var behov for å komme litt utenfor det faste og kjente miljøet. Informantenes kroppsspråk og tonefall når de snakket om aktiviteter de likte svært godt, eller ønsket å gjøre mer av bekreftet deres utsagn.

”Jeg bare danser og danser og tar helt av, jeg kan bli veldig sliten men det er så moro, jeg danser til jeg blir helt utslitt.”

(Informant 2, kvinne)

Observasjonene ga ytterligere bekräftelse på hva som var lystbetonte aktiviteter gjennom blant annet latter, glede og høy innsats blant deltakerne.

4.2.2 Tilgang til utstyr og fasiliteter

Flere informanter beskrev muligheten for å gå ut å finne på noe sammen med andre som positivt. Blant annet ble det nevnt fordelene med å gå rett ut for å sykle rundt på tunet, trikke med fotballen eller spille frisbee og lignende. Det ble uttrykt at dette var lettere på vår og sommeren.

”Nå begynner det å bli lysere, mer sollys, det blir vår, spirer opp og...da gjør vi sånne gøyale ting. Spiller fotball eller frisbee, eller jeg kan bare sitte ute å se på vinden.”

(Informant 3, mann)

Informantene fortalte at de hadde tilgang til noe utstyr for styrketrening på bostedet og at dette ble benyttet av og til. Noen informanter fortalte at de tidligere hadde hatt tilgang til trening i en gymsal. Dette ble sett på som en fin aktivitet og det ble påpekt at det var mye utstyr og romslig med plass. Blant informantene var ikke dette lenger et tilbud og det framkom at dette var noe de savnet. Tilgangen til svømmehall en gang i uken ble av informantene påpekt som positivt. Dette var en aktivitet som det ble sett fram til og som observasjonene også ga et tydelig bilde av gjennom glede og godt humør i forkant, underveis og etter aktiviteten.

”Neste gang vi skal på svømming, da skal jeg løpe og hoppe rett ut i bassenget.”

(Informant 2, kvinne)

Bruk av musikk under trening ble beskrevet av flere av informantene som viktig, noen nevnte at tempoet på musikken hadde betydning for innsatsen og av den grunn ble blant annet rock og pop benyttet under trening. Andre nevnte på at bruk av rolig musikk under for eksempel uttøyning var behagelig og ga en avslappende følelse etter trening. Et par av informantene foretrakk ikke å ha musikk på under trening: Det var viktigere at man kunne prate sammen under trening og musikk ble oppfattet som et forstyrrende element.

4.3 Trening og samvær med andre

Denne kategorien handler om trening i samvær med andre samt hvordan nærpersoner har en viktig rolle for å være i fysisk aktivitet. Flere av informantene fortalte om viktigheten av å ha noen å snakke med når de var i fysisk aktivitet samt om nærpersoners betydning for å kunne utføre og opprettholde aktiviteten.

4.3.1 Engasjerte nærpersoner

Informantene påpekte at det var viktig å ha noen å være sammen med under fysisk aktivitet. Nærpersonene som deltok under fysisk aktivitet var som oftest medarbeidere på bostedet, støttekontakter eller familie. Det framkom at familien var en viktig støttespiller for å være i aktivitet når de var hjemme. Flere av informantene påpekte at skitur med mor eller far var en koselig aktivitet som de så fram til.

”Jeg pleier å gå på ski med far, det er så morsomt.”

(Informant 2, kvinne)

Personalet på boligen ble nevnt som viktige under aktivitet. Informantene fortalte at det var viktig at de var aktivt med på aktiviteter og ikke passive tilskuere. Dette kan tyde på at informantene hadde ulike opplevelser med personale og at engasjerte og støttende personale bidro i større grad til økt innsats under aktivitet.

”Medarbeidere må være med, de må være glade og morsomme. De kan ikke bare stå å se på, de må være med.”

(Informant 1, kvinne)

Det framkom at det i perioder kunne være fravær hos personalet og at dette gikk på bekostning av å kunne være i fysisk aktivitet. Det tydet på at informantene var innforstått med at fraværet førte til at andre områder måtte prioriteres i perioder hvor det ikke var tilstrekkelig med personal tilstede. Likevel bar uttalelsene preg av at dette ofte gikk utover deres

muligheter til å være i fysisk aktivitet og ble oppfattet negativt av informantene. Det framkom blant noen av informantene at det kunne være vanskelig å selv ta initiativ til å være i fysisk aktivitet, men så fort personalet eller andre nærpersoneer tok initiativ til aktivitet, var de klar for å være med. Dette ga seg til syne under observasjonene, der enkelte av informantene så ut til å ha noe vanskeligheter med selv komme i gang med aktivitet, men var klar på kort tid så fort det kom instruksjoner eller beskjeder fra personalet.

Det var kun et fåtall av informantene som oppga at de hadde støttekontakt. Det framkom at støttekontakten var en viktig person i informantenes liv. Informantene var innforstått med at det var vanskelig å komme seg på aktiviteter utenfor bostedet uten deres hjelp. Informantene oppga at støttekontakten kom å hentet på bostedet for å være sammen på ulike aktiviteter. Kjemien mellom informant og støttekontakt var viktig for om aktiviteten opplevdes som lystbetont eller ei. En informant var tydelig på at støttekontakten burde være av samme kjønn og vedkommende ga et klart uttrykk for å være langt mer aktiv på trening når støttekontakten av samme kjønn var med. Det framkom videre at ved trening med støttekontakt av motsatt kjønn, var vedkommende langt mer passiv og ønsket heller ikke å utføre de aktivitetene som ellers ble utført med støttekontakten av samme kjønn.

”Han er viktig for meg, han er en fin fyr, en god fyr, en kjekk ung mann.”

(Informant 3, mann)

Dette kan tyde på at det for noen er viktig og kunne assosiere seg med vedkommende for at aktiviteten skal oppleves som betydningsfull og ikke noe man gjør fordi andre har bestemt at det skal være slik eller sånn. Observasjonene understøtter intervjufunnene, der vedkommende informant var tydelig på hva han ønsket å delta i og ga uttrykk for situasjoner hvor det var ønskelig å bestemme selv og hvem som kunne gi beskjeder om hva slags aktivitet det var ønskelig at informanten utførte.

4.3.2 Rollemodeller

Flere av informantene ga uttrykk for at enkelte personer hadde større påvirkningskraft på deres aktivitetsnivå enn andre. Blant annet fortalte flere, både kvinnelige og mannlige informanter, om mannlige medarbeidere. Det framkom at de særlig satt pris på deres evne til å leke og engasjere seg med informantene på svømmetrening. Dette ga seg godt til kjenne under observasjonene av svømmetimen. Lek og trening i vannet ble oppfattet som en lystbetont aktivitet og ble nevnt under intervjuene som spesielt positivt.

”Jeg liker så godt og hoppe fra kanten også er det...”mannlig medarbeider”...som er så flink til å leke med oss.”

(Informant 2, kvinne)

Det kan tyde på at mannlige medarbeidere er i mindretall i arbeid med personer men utviklingshemming. Likevel framkom det fra informantene at visse karaktertrekk bør oppfylles for å kunne framstå som rollemodell. Særlige karaktertrekk som livlig, morsom, glad og evne til å leke, ble nevnt som positive sider de satt særlig pris på. Observasjonene ga inntrykk av at informantene oppfattet mannlige trenere og medarbeidere som personer med autoritet uten å virke autoritære.

4.3.3 Fysisk aktivitet som sosial arena

Alle informantene fortalte at de trivdes godt med å være fysisk aktivitet sammen med andre. Det var viktig at de kunne snakke sammen under aktiviteten. Et par av informantene påpekte at det var kjedelig å trene alene. Det ble nevnt at joggeturer var en fin aktivitet hvor man kunne småprate litt, men at de måtte være i nokså lik fysisk form. Dermed var det ikke behov for å stoppe å ta pauser så ofte. Det var tydelig at fysisk aktivitet sammen med andre var viktig for informantene. Samhandlingen deltakerne imellom ble tydeliggjort gjennom samarbeid og felles glede over aktiviteten. En informant uttrykker også klart at motivasjonen for å trene er tiden sammen med støttekontakten, denne tiden beskrives som betydningsfull og noe

informanten ser fram til. Timene med støttekontakten oppleves som en god tid fylt med glede og latter.

”Vi trener styrke og løper på tredemølle, vi ler og koser oss i tre timer.”

(Informant 3, mann)

4.3.4 Framtidstanker

Flere av informantene var i en prosess til overgang i egen bolig og det framkom mange tanker rundt framtiden på det nye bostedet. Flere informanter uttrykte spenning knyttet til opprettholdelse av aktiviteter. Den ukentlige svømmetimen var blant aktivitetene som ble ønsket opprettholdt. Spørsmål om hvorvidt de kunne ha med seg nærpersioner på ønskede aktiviteter var også et område som kom tydelig fram.

”Jeg håper noen som arbeider der eller en støttekontakt kan være med meg på aktiviteten.”

(Informant 2 , kvinne)

4.4 Alenetid

Under intervjuene framkom det at flere av informantene hadde behov for alenetid, både for å få indre ro og for bearbeidelse av tanker og følelser. Noen påpekte at de trengte ro for å koble ut alle inntrykk utenfra og at musikk under fysisk aktivitet var et viktig hjelpemiddel for å kunne være litt for seg selv.

4.4.1 Indre ro

Til tross for at alle informantene påpekte at det var sosialt og godt å trene sammen med andre, nevnte også noen av informantene behovet for av og til å kunne være alene. Fysisk aktivitet ble benyttet som en strategi for å tenke på andre ting og få en form for indre ro. For noen informanter var det vanskelig å sette ord på dette. Det kan tyde på at noen følte en forpliktelse

til å være sosial og at en dårlig samvittighet meldte seg når de hadde behov for å være alene. Andre var helt klar på at de måtte ha ro og valgte bevisst å trekke seg helt unna.

”Jeg liker både å trene sammen med andre og helt for meg selv, jeg må være litt alene innimellom får å få ro til hodet. Da setter jeg på musikk og synger for meg selv.”

(Informant 7, mann)

4.4.2 Bearbeidelse av tanker og følelser

Det ble påpekt av noen informanter at det tidvis kunne bli mye tanker. Ved å være i fysisk aktivitet kunne tankene skyves unna for en periode. Det ble fortalt at det var godt å kunne velge sin egen favorittmusikk på iPod eller lignende når en trente. Enkelte fortalte at å løpe på tredemølle, sykle på spinning sykkel eller styrketrening var fine aktiviteter når en ønsket å være alene. Et par av informantene fortalte at det var greit å få svømt noen bassenglengder alene uten å måtte forholde seg til de andre i svømmetimen. Dette ble understøttet under observasjon hvor det å svømme alene ble valgt som aktivitet med en gang en av informantene kom i bassenget.

”Når jeg svømmer alene, kan jeg få tid til å hjelpe meg selv. Det er så godt å ha den tiden for meg selv.”

(Informant 6, mann)

4.5 Oppsummering

Resultatene i denne studien viser at informantene i all hovedsak hadde positive erfaringer med å være i fysisk aktivitet. Informantene nevnte tidlig i intervjuene hvilke aktiviteter de fortrakk og som ga positive opplevelser. Det framkom at både kroppslig resultatet og følelsesmessig opplevelse av hvordan fysisk aktivitet påvirket personen var av betydning for motivasjonen. Det var viktig for informantene at aktivitetene ble oppfattet som lystbetonte

og meningsfulle. Tilgangen til utstyr og fasiliteter påvirket informantenes muligheter for å være i fysisk aktivitet. I tillegg ble det påpekt flere aktiviteter informantene ønsket å forsøke eller gjøre mer av. Engasjerte nærpåsoner og deres tilstedeværelse ble nevnt som viktige faktorer for både å være i aktivitet og for å kunne opprettholde aktiviteten. Informantene oppga at trening sammen med andre var av betydning for deltakelsen men det ble i tillegg uttrykt et behov for å være noe alene under trening og benyttet dette som en avkobling.

5. Diskusjon

I dette kapitlet blir studiens problemstilling diskutert. De fire kategoriene kroppslig og følelsesmessig balanse, variert aktivitet, trening og samvær med andre, samt alenetid danner grunnlaget for diskusjonen relatert til problemstillingens underspørsmål om hva som motiverer til moderat fysisk aktivitet, hva som kan gi aktivitetsglede og hvordan fysisk aktivitet kan opprettholdes.

Tidligere forskning og teoretisk referanseramme er lagt til grunn for tolkning og diskusjon.

Hovedkapitlet avsluttes med metodediskusjon hvor blant annet studiens troverdighet, etterprøvbarhet, bekreftbarhet og overførbarhet vil bli diskutert samt en refleksjon over de metodiske valgene som ble tatt.

5.1 Resultatdiskusjon

Informantens tanker om fysisk aktivitet ga seg først til uttrykk gjennom nevning av flere typer aktiviteter. I første omgang nevnte informantene aktiviteter de var godt kjent med og hadde et positivt forhold til. Olaussen (2013) nevner at vi i hovedsak velger aktiviteter vi forventer å mestre, dermed legger vi en føring for hvilke målsetninger vi har for aktiviteten. Det er rimelig å anta at informantene oppga aktiviteter de følte de mestret og som de hadde god kontroll over. Aktiviteten ble antagelig oppfattet som relativt forutsigbar og informantene var klar over sine egne og andres forventninger. Svømmetimen er et eksempel på dette. Aktiviteten var kjent, den foregikk på en fast dag i uken og informantene hadde en innsikt og forståelse av hva som skulle foregå i timen. Dette kan forstås i lys av det Antonovskys (2012) beskriver som begripelighet. Personens miljø er forståelig, velordnet og strukturert og fører til at det oppleves som forutsigbart. Til tross for at svømmetimen i utgangspunktet ikke var en selvvalgt aktivitet ga alle informantene uttrykk for at de så frem til denne timen.

Deltakernes svømmeferdigheter var relativt ulike og det kan tyde på at informantene selv hadde mulighet til å styre egen deltakelse etter ferdigheter. Helle og Gjessing (2010) har utarbeidet et temahefte om svømming basert på deres arbeid og erfaring med blant annet personer med utviklingshemming. Det nevnes blant annet at gjennom vannets oppdrift vil mange oppleve at de mestrer bevegelser lettere i vann enn på land. I tillegg kan øvelser i vann være mindre synlige, dermed kan det være grunn til å tro at en kan ha en lavere terskel for å forsøke nye øvelser. Dette kan ses i lys av det Bandura (1986) påpeker, at hva en selv tror vil være konsekvensen av egen adferd er viktig for motivasjonen. Tankene påvirkes dermed av mestringsforventning og oppfatning av egen kompetanse på gitte områder. Antonovsky (2012) beskrev meningsfullhet som motivasjonsfaktoren i begrepet opplevelse av sammenheng. Det er rimelig å anta at informantene vurderte svømmetimen til å være meningsfulle. Både gjennom intervjuene og observasjoner ga informantene uttrykk for både psykisk og fysisk velvære. En oppfattelse av meningsfullhet vil antagelig gi høyere grad av mestringsforventning. På den annen side vil en alltid kunne finne personer som ikke er spesielt glad over å være i vann. Personene vil antagelig ikke føle samme meningsfullhet over aktiviteten fordi en mulig frykt for vann kan føles som et nederlag ved ikke å beherske aktiviteten. En generell motstand mot å være aktiv i vann vil også kunne overskygge gleden ved å være sammen med andre.

Motivasjon til å være i fysisk aktivitet synes å være en kombinasjon av både indre og ytre motivasjon. For noen av informantene var det viktig å få muskler og det ble uttalt at det var viktig å bli sterk i kroppen. Særlig mannlige informanter var opptatt av å få godt synlige muskler og flere fortalte om antall kilo de kunne løfte. Under observasjonene ble utsagnene ytterligere forsterket ved at et par av informantene søkte blikkontakt med observatør for å vise fram armmusklene. Dette ses i sammenheng med deres behov for å bli oppfattet som sterk og veltrent. Funn presentert i rapporten, *Fysisk aktivitet og sedat tid blant voksne og*

eldre i Norge (Helsedirektoratet, 2015), understøtter deres utsagn, der spesielt menn i aldersgruppen 20- 34 år opplyser at trening for å se veltrent ut, er en betydningsfull faktor for fysisk aktivitet. Det kan synes som om gevinsten treningen ga, gjennom økt muskelmasse, for noen var en sterkere drivkraft enn selve aktiviteten. Woolfolk (2010) skriver at ved første øyekast kan det være vanskelig å skille mellom hva som er indre og ytre motivasjon. Likevel vil trolig motivasjonen til fysisk aktivitet være avhengig av hva slags aktivitet som foretrekkes av den enkelte. Blant annet ble turer i skog, mark og fjell beskrevet av de aller fleste som aktiviteter hvor selve turen var målet. Utsagn som utsikt fra toppen, god pause til å snakke og spise sammen tyder på at indre motivasjon var drivkraften til denne type aktivitet. I tillegg ble det uttrykt at det var godt å få beveget seg i ulendt terreng. Dette kan knyttes opp mot Woolfolks (2010) beskrivelse av indre motivasjon til å søke og til å overvinne utfordringer gjennom blant annet personlige interesser og utvikling av ferdigheter. Sannsynligvis vil også grad av utviklingshemming ha stor betydning for personens motivasjon til fysisk aktivitet. En person med en lettere utviklingshemming vil sannsynligvis i høyere grad nå anbefalingene for fysisk aktivitet gjennom egen drivkraft til aktivitet. Hos en person med moderat grad av utviklingshemming er det grunn til å tro at andre motivasjonsfaktorer enn egen drivkraft vil være av betydning. Stanish og Frey (2008) nevner i sin oversiktsartikkel flere undersøkelser som viser til bruk av ytre forsterkere som motiverende for å være i fysisk aktivitet. Blant annet bruk av tegnøkonomisystem hvor klistremerker eller lignende ble benyttet for å nå oppsatte mål. Likeledes nevnes bruk av musikk og musikkvideoer som en positiv ytre forsterker.

Det er grunn til å tro at deltakerne var tidlig kjent med aktiviteten og visste at dette var en aktivitet de mestret. For en person som kan ha bevegelses problemer eller andre utfordringer vil trolig ikke en tur i ulendt terreng virke umiddelbart motiverende, eller for en person som er oppvokst uten en nær tilknytning til naturen kan naturen oppleves som skremmende og overskygge gleden over å ha utsikt fra toppen. Skulle man derimot mestre en

aktivitet eller oppgave som på forhånd virket umulig, vil man trolig i større grad oppleve mestring og mestringsforventningen til neste gang aktiviteten skal gjennomføres er økt.

Informantenes uttrykk for at de likte aktiviteter som en ble sliten og svett av tyder på at moderat grad av fysisk aktivitet oppnås på enkelte aktiviteter. Rise og Viken (2009) skriver at personer med utviklingshemming kan ha vanskeligheter med å nå høy nok intensitet og regelmessighet i fysisk aktivitet. For prosjektets informantgruppe synes det ikke til å være vansker med å få til høy nok intensitet i selvvalgte og godt likte aktiviteter. Det er likevel grunn til å tro at personer som er mindre motivert og knytter færre positive opplevelser omkring fysisk aktivitet vil ha vanskeligheter med å nå tilstrekkelig intensitet i aktiviteten. I tillegg er det rimelig å anta at aktiviteter som blant annet gåturer hadde lavere intensitet enn øvrige aktiviteter. Det framkom ikke i hvilken grad informantene var regelmessig fysisk aktive, utover den ene fastlagte svømmetimen i uken. Peterson, Janz og Lowe (2008) påpeker i deres studie at kvelder og helger viste å være spesielt inaktive perioder for voksne med utviklingshemming som levde i bofellesskap i lokalsamfunnet. Det er grunn til å tro at dette også er gjeldende for informantgruppen hvor andre sosial aktiviteter ble prioritert i øvrige ukedager.

At aktiviteter oppleves som lystbetonte er tydelige motivasjonsfaktorer og gir et godt bilde av aktiviteter som gir aktivitetsglede. Flere av informantene fortalte med stor iver og tydelig kroppsspråk om aktiviteter de likte svært godt eller som de hadde lyst til å forsøke. Latter, glede, bruk av musikk og høy innsats blant informantene ga et godt inntrykk av lystbetonte aktiviteter. Rise og Viken (2009) beskriver at oppgaver som oppfattes som lystbetonte og meningsfulle, er viktige for å fremme deltakelse og personen blir mer aktiv i eget liv. Trolig vil dette også øke personens grad av selvbestemmelse. Selvbestemmelse innen fysisk aktivitet vil kreve at nærpersoner følger opp persons ønske om deltakelse. Dette vil ofte kunne føre til ressursmessige utfordringer. Bergström, Hagströmer, Hagberg og Elinder

(2013) viser til at det kan være effektivt å inkludere fysisk aktivitet i personalets arbeidsrutiner. Ved å inkludere fysisk aktivitet i arbeidsrutinene kan det være rimelig å anta at man kan i større grad har mulighet til å imøtekomme personenes ønske om deltakelse på ulike aktiviteter, med tanke på at det da vil være avsatt tid til dette. På den annen side kan det være grunn til å tro at fellesaktiviteter vil bli prioritert fordi det ofte vil kreve mindre bemanning.

Informantene opplyste at de hadde tilgang til utstyr for styrketrening på bostedet, dette ble benyttet av og til. Utsagnene ble tolket dit hen at det var greit av og til, men at fasilitetene hvor utstyret befant seg begrenset muligheten for å benytte utstyret noe. Howie et al. (2012) påpeker at manglende tilgang til utstyr og fasiliteter ofte er en hindring for personer med utviklingshemming til å være i fysisk aktivitet. Av den grunn vil personene være avhengig av at nærpå personer eller andre kan være med på aktiviteter eller følge personen til aktiviteter. Flere av informantene fortalte om at de tidligere hadde hatt tilgang til trening i gymsal. Dette var et tilbud som ble satt pris på i form av romslig med plass til aktivitetslek og trening. Gymsalaktivitetene hadde ofte blitt kombinert med musikk, noe som flere av informantene opplevde som inspirerende og ga en økt innsats og intensitet på treningen. Dette underbygges av Hutzler og Korensky (2010) som oppsummerer i sin oversiktsartikkel at blant annet bruk av musikk var en positiv forsterker for å delta i treningsprogram. På den annen side framkom det fra et par av informantene at musikk var et forstyrrende element i treningen og foretrakk heller muligheten til å kunne prate sammen under trening. Det er rimelig å anta at bruk av musikk vil variere fra person til person, og at det for enkelte vil kunne oppfattes som støy og dermed hemme deltakelse i aktivitet. Under tilrettelegging av aktiviteter for personer med utviklingshemming vil det antagelig være større behov for individuell tilpassing, også i bruk av musikk, for å oppnå ønsket deltakelse.

Informantene hadde ukentlig tilgang til en time i et basseng i nærheten av bostedet. Mangel på transport til og fra aktiviteter er ofte en av barrierene for å være i fysisk aktivitet

for personer med utviklingshemming (Bodde & Seo, 2009). For informantgruppen var svømmeaktiviteten organisert av bostedet og medarbeidere fraktet deltakerne til og fra bassenget i minibuss. For annen øvrig fysisk aktivitet informantene deltok i, var det i hovedsak støttekontakter som bidro til å bringe informanten til aktivitet. Informantene er dermed helt avhengig av at andre kan hente og bringe til aktivitet. På grunn av bostedets beliggenhet var det heller ikke aktuelt at informantene tok seg til aktiviteter på egenhånd. I mange tilfeller vil trolig grad av utviklingshemming være avgjørende for hvor selvstendig vedkommende kan være i å komme seg til og fra aktiviteter. En lett grad av utviklingshemming vil naturlig nok gjøre vedkommende mer selvstendig, men trolig vil det uansett være individuelle forskjeller og behov.

Innstrand (2009) hevder at det ofte er stor utskifting blant personale som arbeider med personer med utviklingshemming. Dette kan ofte være en utfordring i forhold til å implementere jevnlig kunnskap om selvbestemmelse, brukermedvirkning og medbestemmelse. I intervjuene framkom det at det til tider kunne være fravær hos personalet og at dette gikk ut over informantenes muligheter til å være i fysisk aktivitet. Det kan være grunn til å tro at bruk av støttekontakt eller treningskontakt i større grad kan bidra til å imøtekomme personens ønske om deltakelse i ulike aktiviteter og dermed mulighet for større grad av selvbestemmelse i forhold til selv å velge lystbetonte og godt likte aktiviteter. Imidlertid stilles det ingen krav til at støttekontakten skal inneha kompetanse om fysisk aktivitet utover eventuell egen interesse på området. Stanish og Frey (2008) påpeker behovet for at blant annet ulike omsorgsytere må inneha kunnskap om fordeler ved fysisk aktivitet og kjennskap til hvordan treningen skal utføres for at innsatsen skal opprettholdes. Dermed kan det være rimelig å anta at en mer utstrakt bruk av treningskontakter som har gjennomført kurs et cetera i planlegging og tilrettelegging av fysisk aktivitet for personer med utviklingshemming kan møte dette behovet.

Muligheten for å kunne gå ut å finne på aktiviteter sammen med andre, ble beskrevet av de fleste informantene som positivt. Våren og en lysere tid ute opplevdes av informantene som en fin tid. Syklene ble tatt ut og man kunne gå ut å trikse med fotballen, spille frisbee eller lignende. Fysisk aktivitet sammen med andre vil også trolig øke personens mestringsforventning. Bandura (1986) beskriver blant annet blant verbalt budskap og kollektiv mestringsforventning gjennom felles arbeid i grupper som viktig for en persons mestringsforventning. Verbale positive tilbakemelding fra blant annet personale og øvrige beboer om at dette er noe vedkommende behersker vil være støttende for at personen selv har tro på egne ferdigheter. Gjennom samhandling med flere eller samarbeid i en gruppe vil dette kunne øke både personens og gruppens tro på egne ferdigheter. Samtidig vil en kunne oppleve å se at både en selv og andre lykkes og dette vil kunne forsterke mestringsforventningen. Det er grunn til å tro at samholdet blant beboerne styrkes gjennom felles aktiviteter og dette viste seg blant annet under ballspillaktiviteter i svømmehallen. På den annen side kan det oppleves som svekkende for mestringsforventningen dersom personen opplever manglende eller negative tilbakemeldinger fra omgivelsene eller en opplever at samarbeidet i en gruppe ikke fungerer tilstrekkelig.

Muligheten for gåturer i nærmiljøet ble nevnt som positivt. Tøssebro (2014) nevner at etter ansvarsreformens innføring, merket man en klar negativ trend i form av redusert aktivitetsnivå. Dette gjaldt blant annet aktiviteter som hadde et folkehelseaspekt. De tidligere institusjonenes landlige beliggenhet ga større mulighet til turer i skog og mark i nærmiljøet. Det er rimelig å anta at informantgruppen lettere kan ta initiativet til utendørsaktiviteter på grunn av bostedets beliggenhet i landlige omgivelser med lite trafikk og tilgjengelige utendørsarealer. Til tross for at informantene beskrev gåturer i nærmiljøet som positivt fortalte flere om at de hadde et ønske og behov for å komme seg utenfor det kjente og faste miljøet. Dette kan tyde på at det er behov for varierte aktiviteter for at aktiviteten skal

oppfattes som meningsfull og lystbetont. Det kan være rimelig å anta at motivasjonen til gåtur vil avta dersom samme rute og miljø velges til stadighet og slik sett vil variasjon antagelig kunne gi økt motivasjon og nye impulser i hverdagen.

Trening i samvær med andre ble sett på som positivt og joggeturer ble påpekt som en fin aktivitet hvor man kunne småprate. Mange nevnte at det var viktig å ha noen å snakke med under aktivitet. Vennskap og betydningen av å ha noen å dele felles interesser med framkom blant flere av informantene. Dette understøttes av Caton et. al (2012) hvor det nevnes at blant annet vennskap og støtte fra familien er en viktig livsstilsfaktor for å leve sunt. Manglende sosial støtte ble identifisert til å være en barriere for fysisk aktivitet. Informantene uttrykte at familien var en viktig støttespiller til å være i fysisk aktivitet når informantene var hjemme hos foreldre eller foresatte. Blant annet ble skiturer med mor eller far nevnt av flere informanter som aktiviteter det ble sett fram til og som var høydepunkter. Antonovsky (2012) beskriver håndterbarhet som opplevelsen av i hvilken grad en har tilgjengelige ressurser til rådighet for å håndtere utfordringer og oppgaver en blir stilt ovenfor. Det er grunn til å tro at familie og venner er en viktig ressurs for å lettere å imøtekomme deltakelse i fysisk aktivitet. Det kan forstås som at det er vanskelig å være aktivitet eller selv ta initiativ hvis en ikke har støtte og relasjoner som kan være delaktig i aktiviteten og dermed ha en lavere grad av håndterbarhet på dette området.

Informantene ga uttrykk for at det var knyttet spenning til tanker om opprettholdelse av fysisk aktivitet ved overgang til egen bolig. Blant annet ble den ukentlige svømmetimen nevnt av flere som en aktivitet som ble ønsket opprettholdt. Dette kan ses opp mot Antonovskys (2012) beskrivelse av begripelighetskomponenten i opplevelse av sammenheng, der en person som skårer høyt på denne komponenten kan plassere momenter det knyttes usikkerhet omkring i en sammenheng og det kan forklares. Det kan tyde på at informantene oppfattet usikkerheten om opprettholdelse av svømmetimen som begripelig fordi de var

innforstått med at overgangen til egen bolig innebærer nye rutiner og nytt personale og forholde seg til. Samtidig er det rimelig å anta at situasjonen ble oppfattet som håndterbar fordi informantene opplevde å ha ressurser nok gjennom både foreldre/- foresatte og andre nærpersoener som kunne forklare, gi informasjon og støtte personen i overgangsfasen til ny bolig. Derimot vil det være grunn til å tro at en person som mangler eller har mindre sosial støtte, verken opplever situasjonen som håndterbar eller begripelig og dette dermed påvirker opplevelsen av sammenheng negativt.

Flere informanter påpekte viktigheten av nærpersoeners deltakelse under fysisk aktivitet, ofte var dette personalet på boligen. Det framkom tydelig blant flere av informantene, viktigheten av at personale på boligen burde være aktivt med på aktiviteter og ikke passive tilskuere. Det er grunn til å tro at informantene hadde ulike opplevelser av personalets deltakelse i aktiviteter. Martin, Mckenzie, Newman, Bowden og Morris (2011) konkluderer i sin studie med at omlag halvparten av medarbeidere på bolig for personer med utviklingshemming hadde til hensikt å oppmuntre eller delta i fysisk aktivitet sammen med beboerne. For mange personer med utviklingshemming vil ofte personale på boligen i mange tilfeller oppfattes som rollemodeller. Det er rimelig å anta at personalets kunnskap og erfaring med fysisk aktivitet vil påvirke hverdagen i arbeidet i boligen. Informantgruppen kan sies å være i en livsfaseovergang fra å være ungdom til å bli voksen. Det er grunn til tro at personalet er særlig viktig i denne perioden. Overgangen fra ungdom til voksen er en overgang som kan være spesielt vanskelige for personer med utviklingshemming. Ofte kan dette dreie seg om selvstendiggjøring og løsrivningsprosesser hvor uavklarte pårørende/ barn og søskenrelasjoner kan være en barriere i prosessen (Jakobsen, 2007). Personalet har daglig kontakt med personen med utviklingshemming og det vil være av betydning å framstå som trygge og ansvarsbevisste rollemodeller også når det gjelder fysisk aktivitet. På den annen side kan det være slik at personalet i løsrivnings og selvstendiggjøringsprosessen forsøker å

bidra til å støtte den enkelte til å ta egne valg. Dermed kan det være slik at personalet til tider kan bli oppfattet som passive til tross for at dette ikke er intensjonen. Av den grunn blir balansegangen mellom å være aktiv og passiv viktig og uavhengig av personalets delaktighet i aktiviteten, er det rimelig å tro at en engasjerende og positiv væremåte er hensiktsmessig for å bidra til fysisk aktivitet. Det er grunn til å tro at en godt tilrettelagt kommunikasjon både i forkant og underveis i aktiviteten vil styrke personen med utviklingshemming sin forståelse av eventuell manglende aktiv deltakelse fra personalets side. Stanish og Frey (2008) oversiktsartikkel understøtter dette, der det påpekes at blant annet god kommunikasjon er en viktig forutsetning for å fremme fysisk aktivitet og deltakelse for personer med utviklingshemming. I tillegg vil sannsynligvis personens oppfattelse av begripelighet i situasjonen økes ved god og tilrettelagt kommunikasjon.

Mange av informantene ga uttrykk for at enkelte personer hadde større påvirkningskraft på deres aktivitetsnivå enn andre. Flere av informantene fortalte spesielt om mannlige medarbeidere og deres evne til å leke og engasjere seg i informantene på svømmetreningen. Medarbeiderne ble beskrevet som delaktige i aktivitetene og informantene satte pris på karaktertrekk som livlig, morsom og evne til å leke. Det ble gitt uttrykk for at de ønsket å gjøre det samme som medarbeiderne og forsøkte og etterligne medarbeidernes adferd. I sosial kognitiv teori kan dette gjenkjennes som den levende modellen, en person som utfører en adferd eller ferdighet som verdsettes og som tiltrekker seg oppmerksomhet. Modellen har høy status og innehar kompetanse på sitt felt (Olaussen, 2013). Ved at særlige de mannlige medarbeidere var lekne og utførte relevante aktiviteter som hopping og stuping fra kanten samt annen lek i vannet, er det grunn til å tro at dette førte til imitasjon blant deltakerne og at de i denne situasjonen assosierte seg med medarbeiderne. Korte, effektive økter med rom for lek i pausene blir anbefalt av Helle og Gjessing (2010) som et av flere generell tilpasninger i svømmeaktiviteter og det er grunn til å tro at medarbeidere lyktes med

denne tilpasningen. Til tross for at mannlige medarbeidere var tydelige rollemodeller som hadde autoritet, er det rimelig å anta at kvinner på lik linje med menn er rollemodeller, men at det i dette tilfelle kom spesielt godt til syne fordi medarbeidere og medarbeider med treneransvar var menn. På den annen side kan noen personer trolig oppfatte aktivitetene som litt voldsomme og vil ikke imitere modellen på samme måte, men heller søke seg mot mer rolige rollemodeller som personen kan assosiere seg med. Tall fra Statistisk sentralbyrå (2016) viser at menn med helse og sosialfaglig utdanning utgjør omlag femten prosent av sysselsatt helse og sosial personell. Av den grunn er trolig menn i yrker knyttet opp mot personer med utviklingshemming underrepresentert i forhold til kvinner. Både kvinnelige og mannlige informanter framhevet mannlige rollemodeller og medarbeidere. Det kan dermed være grunn til å tro at det er behov for flere mannlige medarbeidere og at dette kan være med på å motivere til økt grad av fysisk aktivitet ved å inneha verdsatte karaktertrekk.

Støttekontakt ble beskrevet som en viktig person i informantenes liv, likevel var det kun et fåtall av informantene som oppga at de hadde støttekontakt. Flere av informantene fortalte at de hadde hatt støttekontakt tidligere men at dette ikke lenger var en tjeneste de mottok. Det framkom ikke i intervjuene om hvorfor de ikke hadde støttekontakt lenger, men det framkom fra flere at de hadde vært fornøyd med tjenesten. Noen ytret også et ønske om at støttekontakt kunne være med på aktiviteter når de flyttet over i egen permanent bolig. Det kan tyde på at flere ønsker et tilrettelagt tilbud for å kunne være fysisk aktiv i fellesskap med andre. Rapporten, *Slik har jeg det i dag* (Barne-, ungdoms- og familiedirektoratet, 2013), påpeker at støttekontakt kan være et god tilbud for mange, men at det ikke alltid imøtekommer behov for nettverk og tilhørighet på selvvalgte aktiviteter. Soldal (2003) skriver at stadig flere kommuner oppretter fritidsassistenttjeneste, og til en viss grad dekker støttekontakter og fritidsassistenter samme behov. Imidlertid er fritidsassistenter et kollektivt tilbud for flere mennesker som trenger tilrettelegging og oppfølging. Det framkom ulike behov for

støttekontakttjeneste og ikke alle ønsket et fellesskap med flere, men heller et ønske om en nærere relasjon når en var i fysisk aktivitet. Blant en av informantene var det et klart behov for en nær relasjon med støttekontakten. Informanten var tydelig på at han var langt mer motivert for trening når han var med en kjent støttekontakt av samme kjønn enn støttekontakten som var av motsatt kjønn. Dette kan tyde på at informanten hadde et større behov for å assosiere seg med støttekontakt av samme kjønn og underbygges også av Soldal (2003) som skriver at personen gjennom samvær med støttekontakten kan bidra til å få fram ressurser hos brukeren. Fritiden med støttekontakten ble regnet som en betydningsfull tid og blant informantene bar det preg av å være kvalitetstid og utviklende for den enkelte. Det vil være grunn til å tro at kjemien mellom støttekontakt og mottaker av tjenesten er avgjørende for hvor utviklende denne tiden er for personen med utviklingshemming, samtidig er det rimelig å anta at det personlige utbytte for den enkelte også vil være avhengig av grad av utviklingshemming samt personlige egenskaper.

Inkludering i en selvvalgt fritidsaktivitet innebærer en handling som kun den som ønsker seg inn i nettverket kan gjennomføre. Likevel kan andre bidra til å gjøre dette mulig, men at enkelt personen selv må delta aktivt i prosessen. Derfor blir det fagpersonenes ansvar å legge til rette for en empowermentsprosess og medvirke til å fjerne eventuelle hindringer underveis (Midtsundstad, 2013). Under intervjuene framkom det ulike aktiviteter som enkelte informanter ønsket å være med på, men det var knyttet usikkerhet om hvordan dette kunne gjøres. Det er grunn til å tro at en bevisst holdning til empowermentsarbeid kan øke grad av deltakelse i ulike aktiviteter. Dette kan blant annet gjøres gjennom en kartlegging av ønskede aktiviteter, eller framlegge ulike alternativer til aktivitet. Når kartleggingen er utført vil det sannsynligvis i de fleste tilfeller være behov for praktisk tilrettelegging, bistand og oppfølging på ulike nivå. Det er grunn til å tro at økt deltakelse i hele denne prosessen vil føre til økt motivasjon for igangsettelse, deltakelse og opprettholdelse av selvvalgt aktivitet.

Til tross for at informanten opplyste at de likte best å trene sammen med andre, framkom det også behovet for alenetid. Det kan være grunn til å tro at informantenes bosituasjon kan utløse et sterkere behov for alenetid. Store deler av døgnet tilbringes sammen med andre mennesker i ulike sammenhenger og det naturlige behovet for å kunne trekke seg tilbake vil antagelig forsterkes noe. Det ble opplyst at fysisk aktivitet ble benyttet som en strategi for å få indre ro og for å kunne bearbeide blant annet tanker og følelser. Det kan være rimelig å anta at dette er et uttrykk for at hverdagen kan bestå av ulike stressfaktorer. Carmeli, Barak, Morad & Kodesh (2009) viser til at personer med utviklingshemming opplever mer stress enn den generelle befolkningen og har færre ressurser til å håndtere stress. I intervjuene framkom det at å løpe på tredemølle, sykle på spinning sykkel eller styrketrening var fine aktiviteter når en ønsket å være alene. Det kan være grunn til å tro at bearbeidelse av tanker og følelser gjennom å være fysisk aktiv er en ressurs som oppleves til å gi mening og situasjonen blir dermed i større grad håndterbar og begripelig slik Antonovsky (2012) beskriver.

Å ha sin egen favorittmusikk på iPod eller lignende når en trente, ble framhevet som godt. Dette ble benyttet i typiske individuelle treningsformer og det kan tolkes som at dette var en fristund hvor en kunne skyve tanker vekk uten forstyrrelser utenfra. Ved å ha musikk på øret er det rimelig å anta at man forsøker å signalisere til andre at i denne tiden er vedkommende utilgjengelig.

Til tross for at enkelte var tydelige på behovet for egentid, var det vanskelig for noen å sette ord på følelsen om behovet for å være alene, det kunne synes som en indre konflikt mellom ens egen forventning og forpliktelse til å være sosial sammen med andre opp mot behovet for å kunne være litt alene. Dette kan forstås gjennom Antonovskys (2012) beskrivelse av kroniske stressorer som kan vise seg som personlige særtrekk som blant annet kan innebære å forsøke å leve opp til en bestemt sosial rolle. Det kan tolkes som at noen av

informantene dermed benyttet fysisk aktivitet som en mestringsstrategi i dobbelt forstand, både for å få tid for seg selv knyttet opp mot egne tanker og følelser og for bearbeidelse en kronisk stressor. Likevel kan være grunn til å tro at tilrettelagt kommunikasjon og forklaring om det naturlige behovet for egentid vil kunne dempet den vanskelige følelsen noe.

Ved å kjenne til faktorer som motiverer til fysisk aktivitet og hva som gir aktivitetsglede samt faktorer som er med på å bidra til opprettholdelse av fysisk aktivitet, vil en være i bedre stand til å kunne tilrettelegge og skreddersy tiltak. Økt fysisk aktivitet vil være et av tiltakene for å fremme god folkehelse blant personer med utviklingshemming og dermed kunne bidra til å utjevne noen helseforskjeller i befolkningen. Det er utviklet flere kurs og treningsprogram for personer med utviklingshemming, med fokus på blant annet endring av helseadferd. Flere av programmene har vist seg å være effektive (Scott & Haverkamp, 2016). Det er grunn til mene at en økt bevissthet knyttet til fordelene av fysisk aktivitet blant medarbeidere og annet personale som arbeider med personer med utviklingshemming, vil påvirke beboerne positivt. Dette understøttes av Bergström et al. (2013) som viser til at det kan være effektivt å innarbeide fysisk aktivitet som en del av arbeidsrutinene.

5.2 Metodediskusjon

I metodebeskrivelsen i kapittel tre ble etiske betraktninger beskrevet. I denne delen vil jeg trekke fram noen av de metodiske utfordringene og sårbare aspekter som kan ha påvirket resultatet. For å si noe om studiens gyldighet i kvalitativ forskning benyttes ofte begrepene troverdighet, etterprøvbarhet, bekreftbarhet og overførbarhet (Creswell, 2014). Disse begrepene vil bli tatt med til diskusjonen.

En kvalitativ tilnærming gir mulighet for en fordypning i fenomenet som studeres (Thagaard, 2013). I dette prosjektet ble det valgt et eksplorativ design for å kunne gi en

mulighet til å utdype et område en kjenner mindre til. Utvalget ble strategisk sammensatt ut fra kriterier som er belyst i kapittel 3.3.1. Malterud (2011) påpeker at et strategisk utvalg er med på å styrke påliteligheten i resultatet når funnene ikke er entydige og opplagte. Det kan synes som at utvalget fikk belyst problemstillingen på en tilfredsstillende måte. Likevel kan det i ettertid vurderes om hvorvidt utvalget kunne vært representert med informanter fra flere ulike bofelleskap eller boformer. Et rikere mangfold av informanter med ulik bakgrunn og erfaring kunne ha belyst problemstillingen bredere. Dette kunne påvirket resultatet i en annen retning eller med flere perspektiver.

En annen begrensning i studien var informantenes verbale og kommunikative begrensninger. Det var vanskelig å oppnå kriteriet om spontane, spesifikke og innholdsrike svar fra informanten som Kvale og Brinkmann (2015) beskriver. Derimot kunne et utvalg av kun personer med en lettere utviklingshemming gitt mer utfyllende svar. Det er likevel rimelig å anta at uavhengig av utvalg ville det vært knyttet utfordringer til intervjusituasjonen. For å få et størst mulig mangfold i utvalget ble det vurdert til å være hensiktsmessig å inkludere både personer med lett og moderat grad av utviklingshemming. Kittelsaa (2010) skriver at det kan være nyttig for informanten å delta fordi en selv kan oppfatte seg som en person som det er viktig å lytte til. Personer med utviklingshemming er ofte vant til at andre snakker for dem og også ofte avhengig av andre andre taler deres sak. Dermed er det flere grunner som taler for at det er viktig å inkludere personer med utviklingshemming i forskning til tross for ekstra utfordringer det kan medføre.

Datainnsamlingen foregikk gjennom intervju og deltagende observasjon. Flere forskere som har gjennomført intervjuer med personer med utviklingshemming anbefaler intervjuer i en kombinasjon med deltagende observasjon (Ellingsen, 2010). Det påpekes at observasjonene med fordel bør gjøres i forkant av intervjuene. Som nevnt i metodekapittelet lot dette seg ikke gjennomføre i studien. Det er grunn til å tro at observasjon i forkant av

intervjuene, kunne ha gitt flere innfallsvinkler og kunne medført til at intervjusituasjonen ble enklere for informantene gjennom en konkretisering av temaet. Det er rimelig å anta at dette kunne ha ført til mer utdypende svar fra informantene. Likevel bekreftet observasjonene informantenes utsagn fra intervjuene og problemstillingen ble belyst både under intervjuer og observasjoner. Troverdighet i kvalitativ forskning innebærer at tolkningen av resultatene er rimelige og troverdige i forhold til hva som ønskes belyst (Rosberg, 2012). Troverdigheten i hva som framkom i intervjuer og observasjoner har blitt testet gjennom trianguleringen. Dette ble spesielt viktig da informantene hadde ulik grad av kommunikative ferdigheter.

Tendensen til ja og tja-siing var et gjennomgående trekk i alle intervjuene. Ellingsen (2010), nevner at kommunikative og språklige utfordringer innebærer frykten for å bli irettesatt eller korrigert. Dermed løser noen dette med å late som de forstår. Imidlertid opplevde jeg informantene til å være trygg på meg som intervjuer og flere informanter spurte om jeg kunne gjenta spørsmål de ikke forsto eller de kunne fortelle at de hadde glemt hva vi snakket om.

I intervjuer med personer med utviklingshemming blir det anbefalt og korte men heller gjentakende intervjuer (Kittelsaa, 2010). Min erfaring er at dette er hensiktsmessig, det var tydelig å se en redusert konsentrasjon hos informantene etter omlag femten til tjue minutter. Dette ga seg til uttrykk gjennom blant annet gjesping og lignende. Jeg valgte dermed å runde av intervjuene for å ivareta informanten for å følge opp med et suppleringsintervju i etterkant.

Som intervjuer opplevde jeg enkelte av intervjuene som mer krevende og min spørsmålsformulering bar preg av til en viss grad å bli ledende. Dette ble forsøkt unngått, men enkelte samtaler stoppet opp og jeg forsøkte å løse dette med små avbrekk med hverdagslig snakk jeg antok informantene lettere kunne snakke om, til tross for at dette ikke var knyttet til temaet. Etter hvert intervju valgte jeg å høre gjennom intervjuene. I denne prosessen ble jeg mer bevisst på egen spørsmålsformulering, noe som gjorde meg mer bevisst på hvordan

jeg stilte spørsmålene og dermed ga meg muligheten til enten å endre eller forsterke egen spørsmålsformulering og tale. I observasjonssammenheng opplevde jeg at informantene ønsket å vise meg sine ferdigheter som en erstatning på manglende verbalt uttrykk under intervjuene. Dette gjaldt særlig informanter hvor intervjuene ble verbalt utfordrende.

Hos noen informanter opplevde jeg at mine spørsmål ikke ble besvart fordi informanten antok at dette var noe jeg visste. Guneriussen (2010) skriver at informanter noen ganger lar være å nevne opplysninger eller informasjon fordi det oppleves som selvfølgeligheter. Videre påpekes det at det er viktig at intervjuer får fatt i disse selvfølgelighetene. Av den grunn endret jeg ved flere tilfeller min spørsmålsformulering i forsøk på å få fatt i den usagte selvfølgeligheten. Det antas at min kjennskap til informantene var bakgrunnen til dette og at de dermed ytret at det ikke var nødvendig å svare på spørsmålet. Det kan være grunn til å tro at en intervjuer som ikke har kjennskap til informantene ikke vil oppleve denne utfordringen. Likevel vil ikke nødvendigvis en intervjuer som er ukjent for informantene oppleve at de ønsker å fortelle mer eller andre elementer om sine opplevelser. Thagaard (2013) påpeker at når det forskes i et miljø en har kjennskap til, vil en støte på både begrensninger og styrker. Ved kjennskap til miljøet kan forskeren forstå informantenes situasjon og forskerens erfaringer fra feltet kan bidra til å bekrefte forståelsen som utvikles. På den annen side kan det føre til at forskeren kan overse nyanser.

Tillit og trygghet til den som utfører intervjuene blir omtalt som særlig viktig i undersøkelser hvor personer med utviklingshemming er informanter (Kittelsaa, 2010). Jeg opplevde at informantene hadde tillit og var trygg på meg som forsker. Dette ga seg til uttrykk gjennom bruk av humor og mye latter samt at de viste en stolthet og en takknemlighet over at jeg ville høre på deres opplevelser. Dette understøttes av Kittelsaas (2010) undersøkelse hvor flere av deltakerne ga uttrykk for glede og engasjement over å delta.

Det påpekes av Malterud (2011) at ulike forskere vil finne og få fram ulike nyanser av samme sak. Etterprøvbareheten må dermed sikres gjennom andre prosedyrer en repeterbarhet. Forskere skal følge en god henvisningsskikk og dermed kan etterprøvbarehet sikres og gi grunnlag for videre forskning i tillegg til åpenhet om forskningsfunn (De nasjonale forskningsetiske komiteer, 2014). Gjennom en nøye beskrivelse av hvordan undersøkelsen ble gjennomført og hvordan resultatene framkom skal det være mulig å komme fram til samme resultat. Likevel må en alltid ta høyde for informantenes subjektive opplevelser som kan påvirkes av flere forskjellige faktorer som for eksempel tid, sted, dagsform og lignende.

Det er grunn til å tro at resultatene er overførbare til andre personer med utviklingshemming. Gjenkjennelse av fenomenet knyttes til overførbarehet og personer med erfaringer om fenomenet kan kjenne igjen elementer i teksten (Thagaard, 2013). Generelle trekk om hva som motiverer til fysisk aktivitet, gir aktivitetsglede og hva som opprettholder fysisk aktivitet er gjennomgående. Likevel vil det være grunn til å tro at individuelle forskjeller som blant annet alder, bosted, grad av utviklingshemming et cetera vil påvirke grad av overførbarehet. Det finnes lite tidligere forskning på området slik at det er grunn til å tro at tilsvarende studier med andre utvalg vil styrke overførbareheten.

I kvalitativ forskning ligger det en forventning til at forskeren har brakt et unikt perspektiv inn i studiene de gjennomfører. Det ligger til grunn at resultat ikke er av egen subjektiv holdning men at funnene er et resultat av forskningen (Johannessen, Tufte & Christoffersen, 2010). Hvorvidt en som masterstudent har klart å frambringe inn et unikt perspektiv i studiet som er gjennomført er uklart, men det er på det rene at perspektiver en selv på forhånd ikke var klar over, har blitt avdekket. Det finnes ulike strategier for å sikre bekreftbarhet i kvalitativ forskning, blant annet legges det vekt på at alle beslutninger i forskningsprosessen er beskrevet slik at leseren kan vurdere og følge disse. Gjennom å

beskrive prosesser, eget ståsted og fortolkninger støttet til annen litteratur er det rimelig å anta at bekreftbarheten i studien skal være ivaretatt.

6. Konklusjon

Funnene i studien viser at deltakerne knyttet positive opplevelser til moderat fysisk aktivitet. Godt kjente aktiviteter som deltakerne hadde god erfaring med fra tidligere oppleves som meningsfulle og lystbetonte. Aktivitet som mestres gir høy grad av mestringsforventning og påvirker motivasjon til deltakelse. En kombinasjon av glede over aktiviteten, kroppslig resultat gjennom en sterk og veltrent kropp oppleves til å gi både en følelsesmessig balanse og er en drivkraft til å være fysisk aktiv. Variasjon i aktiviteter samt tilgang til utstyr og fasiliteter var viktig for eget engasjement og deltakelse. Aktivitetsglede oppnås særlig gjennom lekpreget aktivitet i både svømmehall og gymsal. I tillegg framheves uteaktiviteter som ballspill og sykling samt ski og gåturer i skog, mark og fjell som lystbetonte aktiviteter.

Studien viser at det kan oppleves som vanskelig å selv ta initiativ til fysisk aktivitet, men familie, engasjerte medarbeidere og andre nærpersoner bidrar til opprettholdelse og igangsettelse av aktivitet. Spesielt mannlige medarbeidere påpekes til å påvirke motivasjon positivt og bidrar til økt intensitet i aktiviteter. Medarbeidere som innehar kvalifikasjoner som lekenhet, godt humør og er glade verdsettes av deltakerne og bidrar til motivasjon og entusiasme i aktiviteten.

Støttekontakter og treningskontakter er en viktig ressurs for både å kunne opprettholde aktivitet og for å kunne ivareta individuelle tilrettelegginger, samt egne ønsker i valg av ulike aktiviteter. Det er av nødvendighet at relasjonen mellom mottaker av tjenesten og støttekontakten er god for at aktiviteten skal oppleves som meningsfull og lystbetont. Trening sammen med andre oppleves som viktig og vennskap med andre beboere bidrar til latter og glede som er en viktig faktor til både opprettholdelse og aktivitetsglede. Musikk under trening oppleves av de fleste som inspirerende og holder motivasjonen oppe til å ha tilstrekkelig med intensitet i treningen. Fysisk aktivitet i kombinasjon med musikk oppleves av mange til å gi

økt intensitet i treningen og blir også benyttet som en mestringsstrategi for bearbeidelse av tanker og følelser. Individuelle treningsformer blir benyttet for å kunne oppnå indre ro og alenetid.

Det var ikke studiens hensikt å beskrive hvorvidt informantene nådde anbefalingene om 150 minutters moderat fysisk aktivitet per uke. Men aktiviteter som har moderat intensitet beskrives til å gi glede og ga utløp for opparbeidet energi. Det antas at informantene i hovedsak beskrev moderat fysisk aktivitet.

Denne studien hadde til hensikt å beskrive opplevelse av moderat fysisk aktivitet på et begrenset utvalg av personer med utviklingshemming. Lignende studier på andre utvalg kan gi et bredere mangfold og flere innfallsvinkler. I tillegg åpnet resultatene for nye problemstillinger. Blant annet ses det et behov for øke kunnskapen om helsefremmende adferd hos personer med utviklingshemming.

Referanser

- Antonovsky, A. (2012). *Helsens mysterium- Den salutogene modellen*. Oslo: Gyldendal Akademiske
- Abraham, C., Conner, M., Jones, F. & O'Connor, D. (2008). *Health Psychology*. New York: Routledge
- Arbeids-og sosial departementet (2003). *Nedbrytning av funksjonshemmende barrierer*. (St. meld. nr. 40, 2002- 2003). Lokalisert på <https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/stmeld-nr-40-2002-2003-/id197129/>
- Askheim, O. P (2005). *Fra normalisering til empowerment*. Oslo: Gyldendal Akademisk
- Askheim, O. P. & Starrin, B. (Red.) (2012). *Empowerment- i teori og praksis*. Oslo: Gyldendal Akademisk
- Badia, M., Orgaz, M. B., Verdugo, M. Á. & Ullán, A. M. (2013). Patters and determinants of leisure participation of youth and adults with developmental disabilities. *Journal of Intellectual Disability research* 57(4), 319-332. [doi:10.1111/j.1365-2788.2012.01539.x](https://doi.org/10.1111/j.1365-2788.2012.01539.x)
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought & action- A social cognitive theory*. Upper Saddle River. N. J.: Prentice Hall
- Barne-, likestillings- og inkluderingsdepartementet (2013). *Frihet og likeverd- Om mennesker med utviklingshemming*. (Meld. St. 45, 2012- 2013). Lokalisert på <https://www.regjeringen.no/nb/dokumenter/meld-st-45-2012--2013/id731249/>

Barne-, ungdoms-og familiedirektoratet (2013). *Slik har jeg det i dag- Rapport om levekår for mennesker med utviklingshemming*. Lokalisert på

http://www.bufdir.no/global/nbbf/Funksjonsnedsettelse/Slik_har_jeg_det_i_dag_Utviklingshemmede.pdf

Barne-, ungdoms- og familie direktoratet (2015). *Hva er utviklingshemming?* Lokalisert på

http://www.bufdir.no/Nedsatt_funksjonsevne/Hva_er_nedsatt_funksjonsevne/Hva_er_utviklingshemming/

Bergström, H., Hagströmer, M., Hagberg, J. & Elinder, L. S. (2013). A multi-component universal intervention to improve diet and physical activity among adults with intellectual disabilities in community residences: A cluster randomised controlled trial. *Research in Developmental Disabilities* 34(11), 3847-3857.

[doi:10.1016/j.ridd.2013.07.019](https://doi.org/10.1016/j.ridd.2013.07.019)

Bodde, A. E. & Seo, D-C. (2009) A review of social and environmental barriers to physical activity for adults with intellectual disabilities. *Disability and Health Journal* 2(2), 57-

66. [doi:10.1016/j.dhjo.2008.11.004](https://doi.org/10.1016/j.dhjo.2008.11.004)

Bouchard, C., Blair, S. N. & Haskell, W. L. (2012). *Physical activity and health*. Stanningsley: Human Kinetics

Brooker, K., Dooren, K.V., Tseng, C-H., McPherson, L., Lennox, N. & Ware, R. (2015). Out of sight, out of mind? The inclusion and identification of people with intellectual disability in public health research. *Perspectives in public health* 135(4), 204-211.

[doi:10.1177/1757913914552583](https://doi.org/10.1177/1757913914552583)

Carmeli, E., Barak, S., Morad, M. & Kodesh, E. (2009). Physical exercises can reduce anxiety and improve quality of life among adults with intellectual disability. *International SportsMed Journal* 10(2), 77-85.

<http://www.ismj.com>

- Caton, S., Chadwick, D., Chapman, M., Turnbull, S., Mitchell, D. & Stansfield, J. (2012). Healthy lifestyles for adults with intellectual disability: Knowledge, barriers, and facilitators. *Journal of Intellectual & developmental Disability* 37(3), 248-259. [doi:10.3109/13668250.2012.703645](https://doi.org/10.3109/13668250.2012.703645)
- Creswell, J. W. (2014). *Research Design*. London: SAGE
- De nasjonale Forskningsetiske komiteene (2014). *Generelle forskningsetiske retningslinjer*
Lokalisert på <https://www.etikkom.no/forskningsetiske-retningslinjer/Generelle-forskningsetiske-retningslinjer/>
- De nasjonale Forskningsetiske komiteene (2015). *Hva er forskningsetikk?* Lokalisert på <https://www.etikkom.no/hvem-er-vi-og-hva-gjor-vi/hvem-er-vi-og-hva-gjor-vi/hva-er-forskningsetikk/>
- Eknes, J. (2014). *Hva er utviklingshemming- Definisjon og begrepsbruk*. Lokalisert på <http://www.samordningsradet.no/pop.cfm?FuseAction=Doc&pAction=View&pDocumentId=63656>
- Ellingsen K. E. (2010). Begrensninger og forskningsmetodiske kneiker. I R. G. Gjærum (Red.), *Usedvanlig kvalitativ forskning* (s. 209- 240). Oslo: Universitetsforlaget
- Ellingsen, K. E. & Gjærum, R. G. (2010). En ny verden for deg: fra historikk til fremtidsvisjoner. I R. G. Gjærum (Red.). *Usedvanlig kvalitativ forskning* (s.17- 33). Oslo: Universitetsforlaget
- Ellingsen, K. E. & Sandvin, J.T. (2014). Utviklingshemming: funksjonsnedsettelse, miljøkrav og samfunnsreformer. I K. E. Ellingsen (Red.). *Utviklingshemming og deltakelse* (s. 11- 31). Oslo: Universitetsforlaget

- Ellingsen, K. E. (2015). *Utviklingshemmede*. Lokalisert på <https://www.etikkom.no/FBIB/Temaer/Forskning-pa-bestemte-grupper/Utviklingshemmede/>
- Fangen, K. (2004). *Deltagende observasjon*. Bergen: Fagbokforlaget
- Fangen, K. (2011). Deltagende observasjon. I K. Fangen & A- M, Sellerberg (Red.). *Mange ulike metoder* (s.37- 56). Oslo: Gyldendal Akademiske
- Finlayson, J., Jackson, A., Cooper, S-A., Morrison, J., Melville, C., Smiley, E., Allan, L. & Mantry, D. (2008). Understanding predictors of low physical activity in adults with intellectual disabilities. *Journal of Applied research in Intellectual Disabilities*, 22(3), 236-247. [doi:10.1111/j.1468-3148.2008.00433.x](https://doi.org/10.1111/j.1468-3148.2008.00433.x)
- Folkehelseloven, LOV-2011-06-24-29. § 1. (2015).
- Graneheim, U. H., & Lundman, B. (2004). Qualitative content analysis in nursing research: concepts, procedures and measures to achieve trustworthiness. *Nurse Education Today* 24(2), 105-112. [doi:10.1016/j.nedt.2003.10.001](https://doi.org/10.1016/j.nedt.2003.10.001)
- Guneriusen, W. (2010). Samtale, språkhandling og sosialt liv. I R. G. Gjørum (Red.). *Usedvanlig kvalitativ forskning* (s. 34-54). Oslo: Universitetsforlaget
- Grøholt, E. K., Hånes, H. & Reneflot, A. (2014). *Folkehelse rapporten 2014*. Nasjonalt folkehelseinstitutt (FHI Rapport 4, 2014). Lokalisert på <http://www.fhi.no/dokumenter/4313e1cf39.pdf>
- Haugenes, M. (2007). *Gode hjelpere; "nesten som en venn"- Personer med utviklingshemming om gode hjelpere*. (Høgskolen i Nord- Trøndelag Rapport nr. 38, 2007). Steinkjer: Høgskolen i Nord- Trøndelag.

Haugenes, M. (2012). ”Lettere når jeg er aktiv”- betydningen kosthold og fysisk aktivitet i dagliglivet har for god helse og livskvalitet hos mennesker med utviklingshemming.

Lokalisert på

<https://brage.bibsys.no/xmlui/bitstream/handle/11250/146105/Haugenes.%20Arb.notat%20244.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Helle, F. & Gjessing B. (2010). *Svømming for alle*. Lokalisert på

<http://naku.no/sites/default/files/files/svomming%20for%20alle.pdf>

Heller, T., Hsieh, K. & Rimmer, J. (2008). Barriers and supports for exercise participation among adults with Down syndrome. *Journal of Gerontological Social Work* 38(1-2). 161-178. [doi:10.1300/J083v38n01_03](https://doi.org/10.1300/J083v38n01_03)

Helsedirektoratet. (2011). *Meningsfylt fritid- Informasjon om støttekontakttjenesten*.

Lokalisert på <https://helsedirektoratet.no/Sider/Meningsfylt-fritid---Informasjon-om-stottekontakttjenesten.aspx>

Helsedirektoratet. (2014). *Anbefalinger om kosthold, ernæring og fysisk aktivitet*. Lokalisert

på <https://helsedirektoratet.no/publikasjoner/anbefalinger-om-kosthold-ernering-og-fysisk-aktivitet>

Helsedirektoratet (2014). *Nasjonale anbefalinger for fysisk aktivitet og stillesitting*.

Lokalisert på

<https://helsenorge.no/SiteCollectionDocuments/Nasjonale%20anbefalinger%2018-64.pdf>

Helsedirektoratet (2015). *Fysisk aktivitet og sedat tid blant voksne og eldre i Norge-*

Nasjonal kartlegging 2014-2015. Lokalisert på

<https://helsedirektoratet.no/publikasjoner/fysisk-aktivitet-og-sedat-tid-blant-voksne-og-eldre-i-norge-nasjonal-kartlegging-201415>

Helse og omsorgsdepartementet. (2015). Folkehelsemeldingen- Mestring og muligheter. (Meld. St. 19, 2014–2015). Lokalisert på

<https://www.regjeringen.no/nb/dokumenter/meld.-st.-19-2014-2015/id2402807/>

Helse-og omsorgstjenesteloven, LOV-2011-06-24-30. § 3-2. (2015).

Howie, E. K., Barnes, T. L., McDermott, S., Mann, J. R., Clarkson, J. & Meriwether, A. (2012). Availability of physical activity resources in the environment of adults with intellectual disabilities. *Disability and Health Journal* 5(1), 41-48. [doi:10.1016/j.dhjo.2011.09.004](https://doi.org/10.1016/j.dhjo.2011.09.004)

Hutzler, Y. & Korensky, O. (2010). Motivational correlates of physical activity in persons with an intellectual disability: a systematic literature review. *Journal of Intellectual Disability Research* 54(9), 767-786. [doi:10.1111/j.1365-2788.2010.01313.x](https://doi.org/10.1111/j.1365-2788.2010.01313.x)

Imsen, G. (2012). *Elevens verden* (4.utg.). Oslo: Universitetsforlaget

Ingebrigtsen, J. E. & Aspvik, N. P. (2009). *Fysisk aktivitet og idrett- en pilotstudie av utviklingshemmedes fysiske aktivitet* (NTNU, Samfunnsforskning As, Senter for idrettsforskning Rapport nr. 1, 2009). Trondheim: NTNU Samfunnsforskning AS
Lokalisert på
<https://brage.bibsys.no/xmlui/bitstream/handle/11250/2367103/Fysisk%20aktivitet%20og%20idrett%20en%20pilotstudie%20av%20utviklingshemmedes%20fysiske%20aktivitet%20WEB.pdf?sequence=3&isAllowed=y>

Innstrand, A. G. (2009). Livskvalitet. I J. Eknes & J. A. Løkke (Red.), *Utviklingshemning og habilitering- innspill i habiliteringsprosessen* (s. 31- 44). Oslo: Universitetsforlaget

Jacobsen, D. I. (2005). *Hvordan gjennomføre undersøkelser* (2.utg.). Kristiansand: Høyskoleforlaget

-
- Jakobsen, T. (2007) *Vi vil, vi vil, men får vi det til* Sosial- og helsedirektoratet (Rapport, 2007). Lokalisert på http://naku.no/sites/default/files/IS-1456_17307a.pdf
- Jensen, T. K., & Johnsen, T. J. (2000). *Sundhedsfremme i teori og praksis*. Århus: Philosophia
- Johannessen, A., Tufte, P. A. & Christoffersen, L. (2010). *Introduksjon til samfunnsvitenskapelig metode* (4. utg.). Oslo: Abstrakt Forlag
- Kittelsaa, A. M. (2008). *Et ganske normalt liv- Utviklingshemming, dagligliv og selvforståelse* (Doktorgradsavhandling). Trondheim: Norges teknisk-naturvitenskapelig universitet.
- Kittelsaa, A. (2010). En dobbelt utfordring- å intervju unge med en utviklingshemming. I R. G. Gjørum (Red.). *Usedvanlig kvalitativ forskning* (s. 162- 189). Oslo: Universitetsforlaget
- Kvale, S. & Brinkmann, S. (2015). *Det kvalitative forskningsintervju* (3.utg.). Oslo: Gyldendal Akademiske
- Lorentzen, P. (2007). Selvbestemmelse i et psykologisk perspektiv. I K. E. Ellingsen (Red.), *Selvbestemmelse- Egne og andres valg og verdier* (s. 93- 114).Oslo: Universitetsforlaget
- Lunde, E. V. (2009). Perspektiver på helse og habilitering. I J. Eknes & J. Løkke (Red.), *Utviklingshemning og habilitering- innspill til habiliteringsprosessen* (s. 19- 30). Oslo: Universitetsforlaget
- Lundman, B. & Graneheim, U. H. (2012). Kvalitativ innehållsanalys. I M. Granskär & B. Höglund-Nielsen (Red.), *Tillämpad kvalitativ forskning inom hälso- och sjukvård* (s. 187- 201). Lund: Studentlitteratur

-
- Malterud, K. (2011). *Kvalitative metoder i medisinsk forskning* (3. utg.). Oslo: Universitetsforlaget
- Marks, B., Sisirak, J. & Hsieh, K. (2008). Health services, health promotion, and health literacy: Report from the state of the science in aging with developmental disabilities conference. *Disability and Health Journal* 1(3), 136-142. [doi:10.1016/j.dhjo.2008.04.003](https://doi.org/10.1016/j.dhjo.2008.04.003)
- Marks, B., Sisirak, J. & Heller, T. (2010). *Health matters- the exercise and nutrition health education curriculum for people with developmental disabilities*. Baltimore: Paul H. Brookes publishing Co
- Martin, E., McKenzie, K., Newman, E., Bowden, K. & Morris, P.G. (2011). Care staff intentions to support adults with an intellectual disability to engage in physical activity: An application of the Theory of planned behaviour. *Research in Developmental Disabilities* 32(6), 2535-2541. [doi:10.1016/j.ridd.2011.07.006](https://doi.org/10.1016/j.ridd.2011.07.006)
- Midtsundstad, A. (2013). *Fritid med bistand*. Bergen: Fagbokforlaget
- Mæland, J. G. (2012). *Forebyggende helsearbeid* (3. utg.). Oslo: Universitetsforlaget
- Nasjonalt kompetansemiljø for utviklingshemming (2007). *Helseoppfølging av personer med utviklingshemming*. Lokalisert på http://naku.no/sites/default/files/Helserapport_0.pdf
- Nasjonalt kompetansemiljø for utviklingshemming (2016). *Den medisinske diagnosen psykisk utviklingshemming*. Lokalisert på <http://naku.no/kunnskapsbanken/diagnose-psykisk-utviklingshemming>
- Nasjonalt kompetansemiljø for utviklingshemming (2016). *Psykisk utviklingshemming og ICD-10*. Lokalisert på <http://naku.no/node/5685>

-
- Nordstrøm, M., Hansen, B. H., Paus, B. & Kolset, S. O. (2013). Accelerometer determined physical activity and walking capacity in persons with Down syndrome, Williams syndrome and Prader- Willi syndrome. *Research in Developmental Disabilities* 34(12), 4395-4403. [doi:10.1016/j.ridd.2013.09.021](https://doi.org/10.1016/j.ridd.2013.09.021)
- Norsk samfunnsvitenskapelige datatjeneste (2015). *Forske på egen arbeidsplass*. Lokalisert på <http://www.nsd.uib.no/personvern/forskningstemaer/egenarbeidsplass.html>
- Olaussen, B. S. (2013). Sosial kognitiv teori. I R. Karlsdottir & I. H. Lysø (Red.) *Læring- utvikling- læringsmiljø- En innføring i pedagogisk psykologi* (s. 209-229). Trondheim: Akademika Forlag
- Peterson, J. J., Janz, K. F. & Lowe, J. B. (2008). Physical activity among adults with intellectual disabilities living in a community setting. *Preventive Medicine* 47(1), 100-106. [doi:10.1016/j.ypmed.2008.01.007](https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2008.01.007)
- Pilhammar, E. (2012). Etnografi. I M. Granskär & B. Höglund- Nielsen (Red.) *Tillämpad kvalitativ forskning inom hälso- och sjukvård* (s. 57- 73). Lund: Studentlitteratur
- Postholm, M. B. (2005). *Kvalitativ metode*. Oslo: Universitetsforlaget
- Rise, K & Viken, Å. (2009). Fysisk aktivitet, kropp og bevegelse. I J. Eknes & J. A. Løkke (Red.). *Utviklingshemning og habilitering- innspill til habiliteringsprosessen* (s. 87- 94). Oslo: Universitetsforlaget
- Robertson, J., Emerson, E., Gregory, N., Hatton, C., Turner, S., Kessissoglou, S. & Hallam, A. (2000). Lifestyle related risk factors for poor health in residential setting for people with intellectual disabilities. *Research in Developmental Disabilities* 21(6), 469-486. [doi:10.1016/S0891-4222\(00\)00053-6](https://doi.org/10.1016/S0891-4222(00)00053-6)
- Rosberg, S. (2012). Fenomenologi. I M. Granskär & B. Höglund-Nielsen (Red.). *Tillämpad kvalitativ forskning inom hälso- och sjukvård* (s. 109-133). Lund: Studentlitteratur

-
- Ryen, A. (2002). *Det kvalitative intervjuet- fra vitenskapsteori til feltarbeid*. Bergen: Fagbokforlaget
- Scott, M. H. & Havercamp, S. M. (2016). Systematic review of health program focused on behavioral changes for people with intellectual disability. *Intellectual and developmental disabilities* 54(1), 63-76. [doi:10.1352/1934-9556-54.1.63](https://doi.org/10.1352/1934-9556-54.1.63)
- Siemenssen, E. (2015). Utviklingshemning. *Store Norske leksikon*. Lokalisert 28. Oktober 2015 på <https://snl.no/utviklingshemning>
- Soldal, K. A. (2003). *Støttekontakt- soveputer eller ressurser i velferdssamfunnet?* Bergen: Fagbokforlaget
- Stanish, H. I. & Frey, G. C. (2008). Promotion of physical activity in individuals with intellectual disability. *Salud Publica Mex* 50(2), 178-184.
- Statistisk Sentralbyrå. (2016). Helse- og sosialpersonell, 2014, 4. Kvartal. Lokalisert på <https://www.ssb.no/arbeid-og-lonn/statistikker/hesospers/aar/2015-06-12?fane=tabell&sort=nummer&tabell=229482>
- Thagaard, T. (2013). *Systematikk og innlevelse- en innføring i kvalitativ metode* (4. utg.). Bergen: Fagbokforlaget
- Tøssebro, J. (2014). Trender i utviklingshemmetes levekår og deltakelse. I K. E. Ellingsen (Red.), *Utviklingshemming og deltakelse* (s. 52-83). Oslo: Universitetsforlaget
- Van der Ploeg, H. P., Van der Beck, A. J., Van der Woude, L. H. V. & Van Mechelen, W. (2004). Physical activity for people with a disability: a conceptual model. *Sports Medicine* 34(10), 639-649. Lokalisert på <http://web.b.ebscohost.com.ezproxy.hihm.no/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=56fe4e4d-9963-4e0e-8755-137a60db3143%40sessionmgr105&vid=1&hid=110>

Woolfolk, A. (2010). *Pedagogisk psykologi*. Trondheim: Tapir Akademiske Forlag

World Health Organization (2014). *Disability and health*. Lokalisert på

<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs352/en/>

World Health Organization (2015). *Definition: intellectual disability*. Lokalisert på

<http://www.euro.who.int/en/health-topics/noncommunicable-diseases/mental-health/news/news/2010/15/childrens-right-to-family-life/definition-intellectual-disability>

Vedlegg

Vedlegg 1: Forespørsel om å delta i forskningsprosjekt

Vedlegg 2: Samtykke skjema

Vedlegg 3: Informasjon til foresatte

Vedlegg 4 og 5: Tilbakemelding fra NSD

Vedlegg 6: Intervjuguide

Forespørsel om å delta i forskningsprosjekt

”Fysisk aktivitet og utviklingshemming”

Bakgrunn og formål

Jeg arbeider til daglig på_____, i tillegg går jeg på skole. Skolen heter Høgskolen i Hedmark og ligger i Elverum. På skolen skriver jeg en oppgave som kalles masteroppgave. I oppgaven har jeg tenkt å skrive om hvordan det oppleves å være fysisk aktiv. Jeg ønsker å finne ut om det er noe som gjør at man får lyst til å være fysisk aktiv, om det er morsomt og om det kan gi glede.

Hva innebærer det å delta i studien?

For å få svar på det jeg lurer på, spør jeg om du har lyst til å være med i et intervju. Intervjuet vil vare i cirka 30 minutter per gang. Jeg har tenkt at vi kan snakke sammen to ganger. Når vi snakker sammen tar jeg opp samtalen på et lydbånd.

I tillegg til intervjuet vil jeg observere to til fire svømmetimer. Det betyr at jeg er sammen med deg og de andre deltakerne i svømmehallen. Etter svømmetimen skriver jeg ned det som skjedde i svømmetimen.

Hva skjer med informasjonen om deg?

Alle personopplysninger vil bli behandlet konfidensielt. Det betyr at det er ingen andre enn jeg og veilederen min som har opplysninger om deg og hva du har svart. All informasjon om deg blir lagret på en trygg måte.

Når oppgaven er helt ferdig er det ingen som kan gjenkjenne hva du har fortalt.

Oppgaven skal etter planen avsluttes i juni 2016.

Frivillig deltakelse

Det er frivillig å delta i studien, og du kan når som helst trekke deg. Det er ingen som kommer til å spørre deg om hvorfor og det vil heller ikke få noen følger for deg hvis du ikke ønsker å delta eller trekker deg underveis.

Vedlegg 1

Hvis du ønsker å delta eller har spørsmål til studien, ta kontakt med

Ingvild Skirbekk Sagmoen

eller

Sevald Høye

Masterstudent

Førsteamanuensis/veileder

Telefon: 92 68 37 69

Telefon: 90 52 38 18

Studien er meldt til Personvernombudet for forskning, Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste AS.

Samtykke til å delta i studien *Fysisk aktivitet og utviklingshemming*

Jeg har mottatt og forstått informasjon om studien *Fysisk aktivitet og utviklingshemming*, og er villig til å delta

Navn

Dato og årstall

(Underskrift av prosjektdeltaker)

Informasjon til foresatte:

Informanter i forskningsprosjektet "Fysisk aktivitet og utviklingshemming".

Mitt navn er Ingvild Skirbekk Sagmoen og jeg arbeider på _____. I tillegg er jeg masterstudent ved Høgskolen i Hedmark, avdeling for Folkehelsefag. Jeg holder nå på med en avsluttende masteroppgave og skal i den anledning gjøre en undersøkelse om fysisk aktivitet og utviklingshemming. Den personen du/ dere er foresatt til, er blitt forespurt om å delta i prosjektet.

En deltakelse i prosjektet innebærer 1- 2 intervjuer på om lag 30 minutter. I tillegg vil det bli gjort observasjon på svømmingen.

Formålet med studien er å beskrive hvordan unge voksne med utviklingshemming opplever fysisk aktivitet, hva som motiverer og hvordan en kan oppnå en eventuell aktivitets glede.

På sikt kan svarene fra undersøkelsen gi muligheter for å igangsette tilpassede tiltak som kan øke fysisk aktivitet blant personer med utviklingshemming.

Alle opplysninger som framkommer i prosjektet vil bli behandlet konfidensielt og ingen enkeltpersoner vil kunne gjenkjennes i den ferdige oppgaven. Opplysninger anonymiseres og opptak av intervju slettes når oppgaven er ferdig.

Personen du/ dere er foresatt til, har blitt informert om frivilligheten til deltakelse i prosjektet, at vedkommende når som helst kan trekke seg fra prosjektet uten å oppgi grunn og at dette ikke vil få noen form for konsekvenser for informanten.

Prosjektet er meldt og godkjent av Personvernombudet for forskning, Norsk samfunnsvitenskapelige datatjeneste AS.

Mvh

Ingvild Skirbekk Sagmoen

isagmoen@online.no

92683769

Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste AS

NORWEGIAN SOCIAL SCIENCE DATA SERVICES



Harald Hårfagres gate 2
N-5007 Bergen
Norway
Tel: +47-55 58 21 17
Fax: +47-55 58 96 50
nsd@nsd.uib.no
www.nsd.uib.no
Org nr. 985 321 884

Sevald Høye

Institutt for idrett og aktiv livsstil Høgskolen i Hedmark, campus Elverum

Postboks 400

2418 ELVERUM

Vår dato: 07.12.2015

Vår ref: 45915 / 3 / LT

Deres dato:

Deres ref:

TILBAKEMELDING PÅ MELDING OM BEHANDLING AV PERSONOPPLYSNINGER

Vi viser til melding om behandling av personopplysninger, mottatt 01.12.2015. Meldingen gjelder prosjektet:

45915	<i>Fysisk aktivitet og unge voksne med utviklingshemming</i>
Behandlingsansvarlig	<i>Høgskolen i Hedmark, ved institusjonens øverste leder</i>
Daglig ansvarlig	<i>Sevald Høye</i>
Student	<i>Ingvild Skirbekk Sagmoen</i>

Personvernombudet har vurdert prosjektet, og finner at behandlingen av personopplysninger vil være regulert av § 7-27 i personopplysningsforskriften. Personvernombudet tilrår at prosjektet gjennomføres.

Personvernombudets tilråding forutsetter at prosjektet gjennomføres i tråd med opplysningene gitt i meldeskjemaet, korrespondanse med ombudet, ombudets kommentarer samt personopplysningsloven og helseregisterloven med forskrifter. Behandlingen av personopplysninger kan settes i gang.

Det gjøres oppmerksom på at det skal gis ny melding dersom behandlingen endres i forhold til de opplysninger som ligger til grunn for personvernombudets vurdering. Endringsmeldinger gis via et eget skjema, <http://www.nsd.uib.no/personvern/meldeplikt/skjema.html>. Det skal også gis melding etter tre år dersom prosjektet fortsatt pågår. Meldinger skal skje skriftlig til ombudet.

Personvernombudet har lagt ut opplysninger om prosjektet i en offentlig database, <http://pvo.nsd.no/prosjekt>.

Personvernombudet vil ved prosjektets avslutning, 31.12.2016, rette en henvendelse angående status for behandlingen av personopplysninger.

Vennlig hilsen

Katrine Utaaker Segadal

Lis Tenold

Kontaktperson: Lis Tenold tlf: 55 58 33 77

Vedlegg: Prosjektvurdering

Dokumentet er elektronisk produsert og godkjent ved NSDs rutiner for elektronisk godkjenning.

Avdelingskontorer / District Offices:

OSLO: NSD, Universitetet i Oslo, Postboks 1055 Blindern, 0316 Oslo. Tel: +47-22 85 52 11. nsd@uio.no

Personvernombudet for forskning



Prosjektvurdering - Kommentar

Prosjektnr: 45915

Formålet med prosjektet er å beskrive hvordan unge voksne med utviklingshemming opplever fysisk aktivitet, hva som motiverer og hvordan en mulig aktivitetsglede kan oppnås.

Utvalget informeres skriftlig og muntlig om prosjektet og samtykker til deltakelse. Informasjonsskrivet er godt utformet.

Det behandles sensitive personopplysninger om helseforhold.

Personvernombudet legger til grunn at forsker etterfølger Høgskolen i Hedmark sine interne rutiner for datasikkerhet. Dersom personopplysninger skal lagres på mobile enheter, bør opplysningene krypteres tilstrekkelig.

Forventet prosjektslutt er 31.12.2016. Ifølge prosjektmeldingen skal innsamlede opplysninger da anonymiseres. Anonymisering innebærer å bearbeide datamaterialet slik at ingen enkeltpersoner kan gjenkjennes. Det gjøres ved å:

- slette direkte personopplysninger (som navn/koblingsnøkkel)
- slette/omskrive indirekte personopplysninger (identifiserende sammenstilling av bakgrunnsopplysninger som f.eks. bosted/arbeidssted, alder og kjønn)
- slette digitale lydopptak

Intervjuguide

Igangsettelse (2-3 minutter)	Kort uformell prat før start
Introduksjon (cirka 3-5minutter)	<p><u>Sier litt om temaet</u></p> <p><u>Hva er bakgrunnen for temaet?</u></p> <p>Ønsker å få vite om dine opplevelser, tanker, erfaringer omkring fysisk aktivitet</p> <p><u>Formålet med samtalen</u></p> <p>Intervjuet skal brukes som en del av et forskningsprosjekt (En oppgave som jeg skriver på skolen)</p> <p><u>Taushetsplikt og anonymitet</u></p> <p>Det som fortelles/forklares blir ikke fortalt videre. Navn blir ikke nevnt</p> <p><u>Uklarheter eller spørsmål</u></p> <p>Er det noe jeg har sagt nå som du lurer på eller ikke helt forsto?</p> <p>Eller andre ting du har lyst å spørre om?</p> <p><u>Informasjon om opptak</u></p> <p>Samtalen blir tatt opp</p> <p>Slettes etter oppgavens slutt</p> <p><u>Starte opptak og intervjuene starter</u></p>

<p>Åpent Intervju (15-20 minutter)</p> <p>(starte bredest mulig) Problemstilling- Opplevelse av...</p> <p><u>Motivasjon</u></p> <p>-fremmer evnt hemmer</p> <p><u>Aktivitetsglede</u></p> <p><u>Opprettholdelse</u></p> <p>Faktorer</p> <p>Fremmere/ hemmere</p>	<p>Hva tenker du på når jeg sier fysisk aktivitet?</p> <p>Kan du fortelle meg litt om hvordan du opplever å være fysisk aktiv?</p> <p>Hva får deg til å være i fysisk aktivitet?</p> <p>Er det noe som gjør at du ikke har lyst til å være fysisk aktiv?</p> <p>Er det noen aktiviteter du liker veldig godt?</p> <p>Hva skal til for å fortsette å være aktiv?</p>
<p>Eventuelle oppfølgingsspørsmål</p>	<p>Kan du fortelle mer om....</p> <p>Hva mener du når du sier...</p> <p>Har jeg forstått deg riktig...</p> <p>Mener du at...</p> <p>Kan du forklare nærmere eller/- gi meg eksempel på...</p>
<p>Oppsummering (2-5 minutter)</p>	<p><u>Oppsummere intervjuet</u></p> <p>Har jeg forstått deg riktig når?</p> <p>Er det noe mer du ønsker å fortelle om temaet</p> <p>Eventuelt</p> <p>Avtale tidspunkt for eventuelt neste samtale</p>